Sumário

Mantra à Narasiṃha, o Homem Leão | 06

Pensando com o Corpo | **10**
Siṃhāsana
Gustavo Ponce

Satsanga Online
Quebrando o tabu da devoção | *12*
Jonas Masetti

Diálogo é compartilhar ideia | 17
Swami Dayananda

22 | *Prāṇāyāma* e o despertar de energias superiores
David Frawley

37 | Raízes Cósmicas
Maya Tiwari

52 | A aculturação do Yoga
Pedro Kupfer

Yoga na Prática
67 | Sonia Novaes

Simbolismo e Autoconhecimento
77 | Narasiṃha, o Homem Leão
(parte 2)
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial

Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Brenda Feuerstein (Canada)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Patrick van Lammeren (Rio de Janeiro)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

Ilustração da capa
Taíme Gouvêa
Facebook.com/TaimeGouveaPoliketa

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

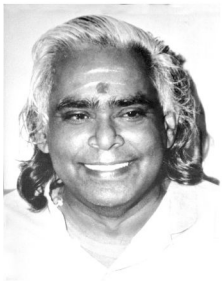
Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008



A tradição Sivananda no interior paulista

Yoga Hall

Av. Major Nicácio esquina com Av Dr Helio Palermo
(anexo ao City Posto) Franca - SP
facebook.com/yogahall | Tel 16 3012-2988

Editorial

Alguns textos nos falam com sinceridade, simplicidade e beleza incomparáveis, sem que percam a profundidade e a capacidade de nos fazerem refletir intensamente. Falam ao coração simplesmente porque a escrita reflete a própria vida e a própria vida de quem escreveu espelha seu conhecimento. Em suas palavras, o que parecia tão complexo e confuso torna-se imediatamente mais simples e compreensível.

O Yoga é um conhecimento que fala sobre nós mesmos, sobre a nossa vida e nossas vivências. Por isso os seus textos têm a capacidade de nos tocar com tanta profundidade e simplicidade ao mesmo tempo. Mas, para que eles nos toquem, é preciso que nos exponhamos a eles. No Yoga a prática inclui também o estudo, que nos demanda esforço, dedicação, sinceridade e foco e que, esperamos, conduzam-nos à clareza de compreensão. Assim como na prática, no estudo o esforço e a sinceridade são qualidades que precisam estar firmemente presentes em nossos corações. Certa vez um amigo perguntou "o que eu ganho com a prática de Yoga?". "O tanto quanto você conseguir oferecer de você", respondi. Comigo sempre foi assim. Diria o mesmo sobre o estudo. E diria que os ganhos do estudo

são os próprios ganhos do Yoga: o despertar do coração para perceber as sutilezas da vida. É preciso o mínimo de placidez nas águas para que o sol se reflita claramente no lago. O Yoga é essa calma e o estudo, o meio que nos faz perceber a beleza da vida em nós mesmos.

Mais uma vez tentamos trazer a riqueza desse conhecimento do Yoga em forma de palavras. Com sua simplicidade e beleza inerentes, e sua força característica, representada nesta edição por Narasiṃha, num belíssimo mantra e num incrível artigo que o Patrick nos oferece.

E nesta edição, pela primeira vez, Maya Tiwari nos abençoa com um belo texto seu. Para nós é uma honra que ela tenha autorizado a tradução e publicação de seu artigo e possa nos banhar com seu profundo conhecimento. Esperamos que apreciem a leitura deste e de todos os demais artigos de nossos colaboradores.

Tudo de bom!

Tales Nunes

Mantra à
Narasiṃha, o Homem Leão

ॐ वज्रनखाय विद्महे तीक्ष्णदंष्ट्राय धीमहि ।
तन्नो नरसिंहः प्रचोदयात् ॥

om vajranakhāya vidmahe tīkṣṇadaṁṣṭrāya dhīmahi |

tanno narasiṃhaḥ pracodayāt ||

Para conhecer Narasiṃha, que possui unhas como raios (que destroem a ignorância), eu medito Nele, que possui dentes afiados (que eliminam o *saṃsāra*). Que Narasiṃha ilumine nossa mente.[1]

Narasiṃha é o aspecto mais feroz de Viṣṇu, o mantenedor do Universo. Assim, ele representa o próprio Dharma, a própria Ordem Cósmica que mantém tudo em seu devido lugar, de forma harmônica e adequada.

Ainda que muitas vezes tenhamos a tendência de imaginar o Divino como brando, agradável e delicado, seu aspecto furioso, terrível e agressivo também precisa ser considerado. Em sua história, Viṣṇu surge com uma forma assustadora, metade homem e metade leão, com o propósito de proteger seu devoto Prahlāda da intolerância e violência de seu pai, o *asura* Hiraṇyakaśipu. Com a agressividade de um verdadeiro leão, ele derrota o *asura* de forma muito violenta, abrindo seu ventre e removendo suas vísceras.

Essa agressividade reflete o poder da devoção, contra a ignorância, a confusão e o *adharma*. Essa devoção é uma atitude de reverência a algo maior e um entendimento de pertencimento de si mesmo à Ordem que permeia todo o universo. Mais do que isso, a devoção é um conhecimento de que, apesar das aparentes diferenças, há uma única realidade como base de todas as coisas, não havendo real diferença entre os seres.

Este mantra para Narasiṃha, na métrica Gāyatrī, é considerado muito poderoso. Estando associado a esse aspecto tão forte, abençoa com clareza, coragem e capacidade de ação. Nele, Narasiṃha é chamado de Vajranakha, "aquele que possui unhas como raios". Através de suas garras, Narasiṃha abriu o ventre de Hiraṇyakaśipu, que representa a ignorância. Dessa forma, elas representam o conhecimento, que penetra profundamente no cerne do problema fundamental, ao invés de permanecer na superfície. Para tanto, as garras precisam ser afiadas e poderosas como *vajra*, o raio. Este termo também significa "diamante", que é considerado da mesma essência do raio; portanto, suas garras também são muito resistentes e não quebram, da mesma forma que o autoconhecimento e o processo de ensinamento que conduz a ele.

Mais adiante, o mantra chama Narasiṃha através do nome Tīkṣṇadaṃṣṭra, "aquele que possui dentes afiados". Como um leão, suas armas são as garras e os dentes. Em uma caçada, os leões utilizam as garras para segurar a presa, enquanto afundam seus dentes para derrubá-la. Na sequência, depois de rasgarem o corpo do animal, utilizam seus dentes para devorar, não seus músculos, mas suas vísceras, que são os órgãos vitais e o que há de mais nutritivo. Assim, ele consome suas partes principais, e não as secundárias.

Da mesma forma, o conhecimento libera o indivíduo não por fazê-lo resolver seus problemas relativos, que são inúmeros e a todo instante se multiplicam, mas por resolver o problema

fundamental, que é a ignorância a respeito de sua própria natureza. Assim, com seus dentes, Narasiṃha devora o coração do problema do ser humano, consumindo o *saṃsāra*, a noção equivocada de que o universo é a realidade última e que é imutável, com o consequente sofrimento derivado dessa conclusão.

Dessa forma, que Narasiṃha ilumine nossas mentes e nos proteja da ignorância e de todo o sofrimento, revelando que, em última instância, somos ninguém menos que Ele mesmo.

Patrick van Lammeren é discípulo da professora Gloria Arieira desde 2004. Dá aulas de Vedānta e simbolismo védico e faz parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir.

Notas
1 Tradução do sânscrito para o português por Gloria Arieira.

Pensando com o Corpo

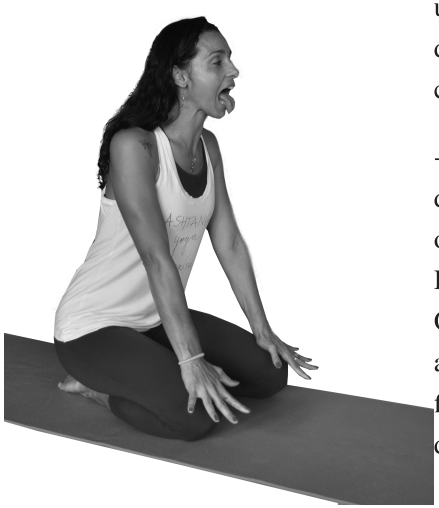
por Gustavo Ponce

Siṃhāsana

Siṃha - leão | *Āsana* - postura

10

Esta postura, dependendo da tradição que se pratica, pode ser feita de formas diferentes. A mais usual é fazê-la na postura de lótus (*padmāsana*), como se estivesse fazendo a postura do cachorro olhando para cima (*ūrdhva mukha svanāsana*), mas apoiado sobre os joelhos e as mãos firmemente apoiadas no solo. Também pode se fazer em *padmāsana*, pressionando os joelhos com as mãos. Aqui explicaremos uma forma mais simples, uma variação de *vajrāsana*, sentado sobre um calcanhar. Agora explicarei a técnica:



- Ajoelhe-se sobre um tapete de prática dobrado pelo menos uma vez e cruze o calcanhar direito sobre o esquerdo. Busque a forma que não lhe cause dor. Os dedos devem ficar para os lados e acomodados de tal forma que o períneo fique diretamente sobre o calcanhar direito.

- Pressione as palmas das mãos firmemente sobre os joelhos, abrindo bem os dedos.

- Inale profundamente pelas narinas e logo coloque a língua para fora tanto quanto possível, dirigindo a ponta da língua até o queixo. Abra os olhos e direcione o olhar (*dṛṣṭi*) para o terceiro olho, contraia os músculos da garganta e exale lentamente através da boca produzindo um som parecido ao "ha" do inglês. Deve-se sentir a exalação na parte posterior da garganta.

- Repita este exercício até que sinta que é suficiente. Quanto mais tempo, os efeitos e benefícios serão maiores. Descanse, troque o cruzamento das pernas e faça outro ciclo de *siṃhāsana*.

- Algumas tradições indicam que se deve fazer o *dṛṣṭi* direcionando o olhar para o nariz. Busque o que for melhor para você. Diz-se que *siṃhāsana* cura o mal hálito e a gagueira. Trabalha os músculos do pescoço e do rosto. Para mim também é um exercício de *prāṇāyāma* e de concentração. Ademais, libera as tensões acumuladas no peito.

- Se não consegue se ajoelhar, faça *siṃhāsana* sentado sobre uma cadeira.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Āsanas
Renata Pires

Tradução
Tales Nunes

Quebrando o tabu da devoção

por Jonas Masetti

No século XXI ao se escutar a palavra "devoção", encontramos certa repulsa no coração. Isso é totalmente compreensível até uma atitude sensata, diante de toda uma história de "exploração religiosa" que a humanidade viveu e vive até hoje. Quanto sangue já foi derramado por uma causa religiosa, quanto já não fomos perseguidos devido a diferenças culturais e de crenças? Vivemos um momento da humanidade em que a exposição de um valor religioso é motivo de vergonha, medo ou simplesmente de um embaraço, pois existe um preconceito generalizado sobre esses temas. Palavras como: "fé", "devoção", "Deus", "oração", "regras" e "mandamentos" são ditas com inibição e quando escutadas acendem um alarme interno de "perigo": "Alguém pode estar tentando me converter, pegar meu dinheiro ou ditar regras de como eu deva viver".

Assim, a defesa contra o tema da devoção é esperada e natural nas nossas condições socioculturais. Contudo, será a devoção exclusivamente uma ferramenta de dominação da humanidade? Existe algo que podemos obter através da devoção? Por que alguns líderes espirituais que parecem não estar associados a nenhum grupo religioso em particular falam tanto nesse termo?

Para entender a importância da devoção nas nossas vidas é preciso primeiro notar que existem de fato dois tipos de devoção: a devoção religiosa e a devoção espiritual. Esses nomes não encontraremos no dicionário, eles só fazem referência à origem e à natureza da devoção, como veremos a seguir.

A devoção religiosa tem como base a fé, um conjunto apresentado de crenças e muitas vezes se resume a uma confiança cega expressa através de conceitos como: "o que vem de Deus não se questiona", "não precisamos pensar, precisamos acreditar", "eis um mistério da fé" e assim por diante. A devoção religiosa é expressa através de rituais e cantos, algumas vezes acompanhados de música, também chamados de louvor. A entrega criada nesse

tipo de atividade, que tem como base um conjunto de crenças e histórias sobre Deus em alguma forma, é chamada de devoção religiosa.

Em um determinado contexto ela tem o seu valor e talvez seja um começo de uma busca, mas é muito perigosa. O contato com uma entrega, ver-se como um devoto e entregar os problemas a Deus, traz um alívio ao coração, porém se essa entrega é baseada na fé e na crença, ela desconsidera nossa capacidade de raciocinar e provoca, a médio prazo, o que pode ser chamado de um doutrinamento mental. Todo doutrinamento leva uma pessoa a não questionar, não transformar o que lhe foi apresentado em um conhecimento próprio, tem a capacidade de destruir nossa humanidade e, por isso, ele é perigoso e indesejável. Em nome de Deus um homem é capaz de matar e ir contra os mesmos valores que ele mesmo busca. Essa fé ou devoção cega, não é saudável.

De fato devoção não precisa ter como base um conjunto de crenças e muito menos estar restrita a um conjunto de atividades de extroversão emocional coletiva, como canto e dança. Isso vamos descobrir com o segundo tipo de devoção, a devoção espiritual.

Na devoção espiritual, a palavra “espiritual” não tem nada a ver com espírito ou espiritismo diretamente. Ela é usada para se referir a algo que não pertence a nenhum tipo ou grupo específico de pessoas. Esse termo aponta a conexão de todos com Deus e os temas fundamentais da vida, sem uma nomenclatura que provoque a divisão entre pessoas. “Espiritual”, metaforicamente se refere àquilo que é natural em todo ser humano, “que vem com o espírito”. Essa é uma forma positiva do uso dessa palavra.

Quando vemos pela primeira vez uma queda d”água enorme como as “cataratas do Iguaçu”, não tem quem não se encha de emoção e tenha seu coração lavado pelas águas que ali caem. Essa devoção é um sentimento que surge quando tocamos em um

lado natural da nossa humanidade, da nossa relação com o todo, com o universo. A grandeza das cataratas faz nossa individualidade ficar pequenininha, vemos como o mundo é tão grande e podemos por alguns instantes nos ver como parte desse rio imenso que é o universo.

Esse segundo tipo de devoção que estamos nos referindo como devoção espiritual, ela não é ameaçadora, podemos dizer que estamos inclusive em busca da devoção. Ela traz um prazer diferente do que ficar cantando em catarse, não por sua intensidade, pois ambas as atividades podem ser muito fortes, porém pela sua origem e consequência. Ela não envolve crenças nem pertencimento a grupos sociais e religiosos e de fato ela ocorre quando somos capazes de largar todos os conceitos que carregamos sobre nós mesmos, nosso ego.

Diferente da devoção religiosa ela não reforça divisões e pode ser facilmente compartilhada com todos a nossa volta sem a necessidade de conversão religiosa ou uma distração deliberada dos sentidos como a música alta ou a dança. Ela é compartilhada no silêncio e, ainda assim, é muito alta em nossos corações.

A devoção espiritual é natural a todo ser humano e para uma pessoa com certa maturidade espiritual ela ocorre espontaneamente na sua vida. A devoção acompanhada dessa maturidade necessária para apreciá-la faz parte do processo de autoconhecimento. Ela é o verdadeiro objetivo por detrás de todos os atos ritualísticos. O pensar e questionar não a enfraquece, ela se torna mais forte quando pensamos na grandeza de todo o universo. Todo grande cientista se descobre um grande devoto. Basta analisar e estudar um pouco mais sobre as grandes mentes como Einstein, Platão e outros; que descobrimos como seu conhecimento se expressa na forma de uma devoção natural a Deus que criou um universo tão complexo e tão belo como esse.

A devoção espiritual, a verdadeira devoção, não está contida nos limites do templo, nem nas músicas dos santos. Nessa devoção o templo é o nosso corpo, o altar é o universo a nossa frente, a deidade de adoração são todos os seres vivos, não oferecemos música nem canto, entregamos o suor e a dedicação. E as flores são nossas lágrimas de alegria ou de tristeza.

A descoberta dessa devoção é o que apontam os nossos homens santos e é aquilo que contribui para o propósito de nossas vidas, uma devoção saudável, algo para ser descoberto por todos nós. Que possamos encontrá-la rápido, estamos precisando.

Jonas Masetti é discípulo do Swami Dayananda Saraswati, do Swami Saksatkrtananda e da professora Gloria Arieira. Retornou recentemente ao Brasil após participar de um curso residencial de 3 anos na Índia para completar seus estudos de vedānta, sânscrito, mantras e Yoga.

Revisão
Zulmira da Silva

Diálogo é compartilhar ideia

por Swami Dayananda

Uma vez que tenho um ego iluminado, livre de arrogância, preciso cultivar alguns hábitos. É fundamental tanto para um executivo quanto para os pais, em casa, desenvolverem a habilidade da comunicação. Muitos casamentos acabam pela falta de diálogo e não de amor ou carinho.

Muitas empresas, apesar da ampla reestruturação, não funcionam com sucesso e não produzem os resultados desejados porque as pessoas estão desunidas. Elas não estão juntas para obterem o êxito. A união não vem de um simples dizer, "Deveríamos estar juntos; deveríamos trabalhar todos juntos." É pela comunicação, por partilhar uma ideia.

Existe o diretor presidente. Ele tem um ponto de vista e é o responsável pelo Conselho. O Conselho tem uma opinião que é a do presidente. O diretor deve compartilhá-la com aqueles que trabalham com ele. Como será possível? Cada empresa tem um informativo. Isso é inevitável. Suponha que esse superior pense em escrever no informativo uma mensagem aos seus funcionários, eu gostaria de explicar-lhe, "Não senhor, isto não sensibilizou ninguém." Só em casa as pessoas leem esses informativos; mais ninguém os lê. Mesmo elas não leem; só querem saber quais das fotos da esposa estão lá ou se elas participaram de alguma festa e quais são as fotos. Egos pequenos, por que não se satisfazem? As pessoas gostam de se ver nas fotos. Elas querem ser parte do todo. Isso que é importante. Mas quando você expressar uma ideia ela deve alcançar a última pessoa. O informativo não é de modo algum um meio de comunicação que funcione.

Suponha que uma pessoa esteja construindo um templo, um templo de pedra. O principal arquiteto, o *sthapati*, sabe exatamente o que vai ser feito. Cada pedra é medida. Ele dispõe do templo desenhado no papel ou seu esboço. Todo o templo, inclusive a torre é de pedra. O arquiteto sabe precisamente onde cada pedra e escultura devem estar e elas são codificadas. Ele entende, mas os outros quando são questionados sobre lavrar a pedra e gravá-la com o formão, não entendem. Eles só sabem a sua função. O arquiteto deveria partilhar a sua ideia do projeto com todos os operários, até com o mais simples, aquele que corta a pedra da rocha, de modo que eles compreendam perfeitamente o seu papel. "Ei, isto será o pilar e precisa ser uma grande estrutura." Se o operário souber, logo ele está envolvido com o templo. O pagamento não é a força motivadora apesar de fazer parte. O dinheiro apenas não pode fazê-lo trabalhar com comprometimento. Se o dinheiro é o único estímulo alguém pode oferecer um melhor salário. Qual é o limite? No entanto, a pessoa pode trabalhar por uma causa porque ele é humano.

O ser humano não é uma máquina. Ele tem emoções. Ele necessita da satisfação de realizar alguma coisa. Por isso, ele deveria se sentir envolvido no grande trabalho que está acontecendo, o propósito maior. Mesmo em uma família, quando existe comunicação, o pai sabe exatamente o que a mãe pensa, a mãe sabe exatamente o que o pai pensa e os filhos sabem exatamente o que os pais pensam. Existe comunicação, uma honesta comunicação, ela é uma unidade. Quando você se expressar deve ser conciso e não ambíguo. A clareza sem concisão é inútil; e a concisão sem clareza também é inútil. É fundamental que ela atinja a última pessoa

sem ter sofrido nenhuma mudança pela entropia da informação. No começo, você diz uma coisa e ao chegar no final, o diálogo adquiriu um sentido totalmente diferente.

Swami Dayananda Saraswati ensina Vedānta na Índia há mais de 40 anos e ao redor do mundo desde 1976. Sua compreensão das nuances das sociedades modernas permite-o transmitir a visão de Vedānta de maneira clara, direta e descontraída para estudantes de todo o mundo.

Tradução
Roberta W da Silva

VIDYA-MANDIR

30 anos

com as bênçãos dos mestres
desde 1984

INTENSIVO DE VEDĀNTA 2014

Adhyaropa & Apavada – a superimposição e a negação, o método de ensinamento de Vedānta

Prof.ª Gloria Arieira e equipe Vidya Mandir

O Intensivo de Vedānta é um evento focado no estudo de Vedānta e uma experiência única de āśram, com aulas, atividades e vivências com o conhecimento de Vedānta e em contato com pessoas comprometidas com o autoconhecimento.

de 11 a 16 de agosto em Itaipava – RJ

Mais informações: luciaarieira@hotmail.com

.....

CURSO INTENSIVO DE SIMBOLISMO HINDU

Devi – o Feminino na Tradição Védica

Prof. Patrick van Lammeren

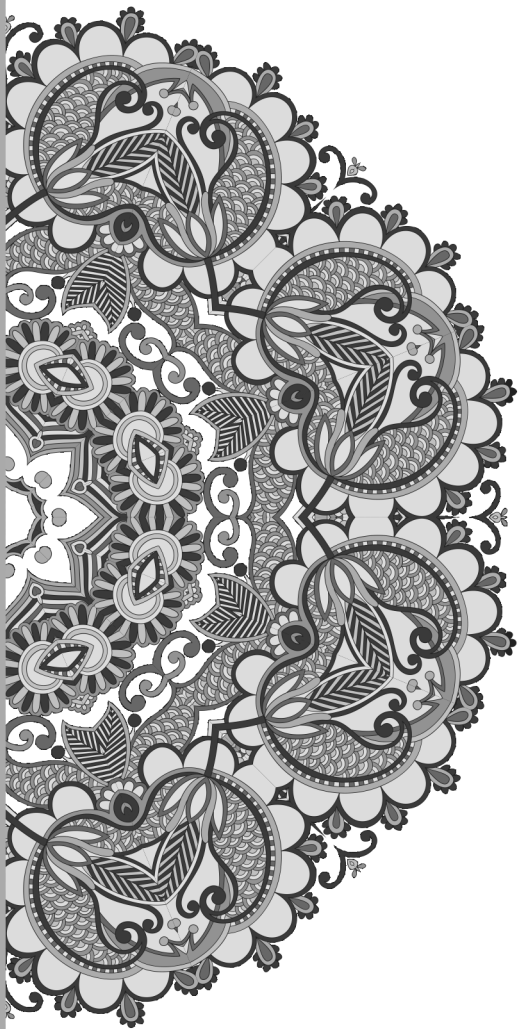
De todas as tradições do mundo, o Hinduísmo é aquela onde há a maior exaltação do Divino em seu aspecto feminino, Devi, relacionando-a à Śakti, que significa poder ou capacidade. Neste curso será abordada a importância do Feminino dentro da Tradição Védica, e serão apresentadas as principais Devis bem como suas histórias mais importantes.

sábado 31 de maio no Vidya Mandir

Mais informações: www.vidyamandir.org.br

Prāṇāyāma
e o despertar de energias superiores

por David Frawley



O *prāṇāyāma* é um aspecto profundo mas muitas vezes mal entendido do Yoga. Desde as práticas comuns de respiração ao domínio da força vital e despertar das energias superiores da consciência, tudo isso é *prāṇāyāma*, em diferentes níveis. Neste artigo, iremos explorar os aspectos profundos do *prāṇa* e *prāṇāyāma*, inclusive como alcançar um *prāṇa* unificado além das flutuações da respiração, sentidos e mente comuns.

Em muitos textos clássicos em sânscrito, o termo Yoga é usado primeiramente para os exercícios prânicos, enquanto o termo *jñāna* ou conhecimento é usado para meditação. Isto se reflete nos ensinamentos do moderno sábio Ramana Maharshi, que usa esses termos desta forma. Muitos Yoga Śāstras e Upaniṣads expõem sobre o *prāṇa* e fatores relacionados ao *prāṇāyāma*, *chakras* e *nādis* com detalhamento. Às vezes, o termo Haṭha Yoga é usado para este Yoga Prânico e Rāja Yoga para o Yoga da meditação. Então, Yoga e *prāṇāyāma* estão intimamente relacionados e muitas vezes equiparados.

Yoga não é somente o controle da mente, mas também o controle do *prāṇa*, os dois andam juntos. A mente e o *prāṇa* são muitas vezes ditos como sendo as duas asas de um pássaro, com a mente sendo o poder da sabedoria e o *prāṇa* o poder da ação. Ambos se movem e agem de acordo um com o outro. No entanto, o *prāṇa* possui profundos significados.

Prāṇa: Níveis de Significado

Prāṇa é uma palavra, assim como o termo Yoga, que possui um amplo campo de indicações e muitas delas diferentes, mas inter-relacionadas em seus níveis de aplicação. Ficará surpreso ao saber que o *prāṇa* pode significar muito mais do que você pensava que fosse. Estes significados diferentes não são contraditórios, mas complementares. Ajudam-nos a unir o espaço entre a respiração comum e a energia mais elevada da consciência universal.

Prāṇa em um sentido maior é o espírito, a consciência que habita o corpo e a mente, e transcende-os. Este *Prāṇa* mais elevado é muito mais do que a respiração propriamente dita. É o grande *Prāṇa*, *Mahā Prāṇa*, que é sinônimo da energia da consciência: *Cit-Śakti*. Este é o *prāṇa* não associado aos elementos, o *prāṇa* não-manifesto da vida imortal. É inerente ao Ser Eterno ou *sat* e está acima de todas as funções biológicas.

As práticas de Yoga baseadas no *prāṇa* tem como meta acessar este *prāṇa* supremo, apesar de ser um processo que somente pode acontecer em etapas, iniciando-se em nível físico. Devemos sempre nos lembrar que o *Prāṇa* imortal é a meta final das práticas de *prāṇāyāma*. Este é o *Prāṇa Purūṣa* das Upaniṣads, o Ser Supremo, cuja natureza é a forma mais elevada de energia da vida, além do nascimento e da morte.

O *prāṇa* também pode indicar a força criativa cósmica, Īśvara ou Ser Cósmico, o mesmo que vemos mencionado nos *Yoga Sūtras*. Īśvara é a energia que cria, mantêm e dissolve o universo. Nossa alma individual ou Jīvātma também pode ser referida como *prāṇa*, sendo a essência do nosso *prāṇa* individual. Jīva ou alma significa *prāṇa* ou vida. Este *prāṇa* da alma é o que nos permite que nasçamos várias vezes e que finalmente transcendamos o processo de nascimento e morte.

Prāṇa e Respiração

Prāṇa é a força cósmica e permeia toda a vida e natureza. *Prāṇa* não é simplesmente oxigênio, que é apenas o veículo do *prāṇa* no nível físico, mas a própria energia da vida, e a base para todas as demais energia do universo, incluindo aquelas que parecem inanimadas para nós, como a força da gravidade.

Contudo, é o *prāṇa* que trabalha dentro da nossa existência encarnada que é nossa primeira preocupação. Para muitos de nós, o primeiro contato com o *prāṇa* se dá através de sua associação com a respiração. Na maioria das vezes, *prāṇa* é traduzido como respiração ou significa respiração. A respiração é a ação principal do *Prāṇa* no corpo, e através da respiração conquistamos a maestria sobre o *prāṇa* em vários níveis, incluindo suas formas mais elevadas.

Todavia, o *prāṇa* não é uma respiração comum, é a energia por detrás desta. A prática de *prāṇāyāma* não é apenas um trabalho respiratório, mas de movimentação a um nível profundo de energia e consciência, acessando o *prāṇa* em um nível que vai muito além da respiração.

Prāṇa é, na maioria das vezes, referido como "a energia vital", que é sustentada pela respiração mas permeia todas as atividades físicas e mentais. A força vital sustenta a fala, a mente, os sentidos e os órgãos internos. O *prāṇa* é a base do *doṣa vāta* na medicina ayurvédica, o humor biológico do ar, o mais importante dos três

A mente possui suas próprias conexões prânicas, começando com sua conexão com os sentidos, por meio de nossas diversas associações e relacionamentos, que formam nossa própria rede prânica. A emoção em si é uma energia prânica dentro da mente, com padrões de atração e aversão.

humores, que governa todas as atividades, funções e movimentos do corpo e está intimamente relacionada ao sistema nervoso.

Os cinco sentidos estão intimamente relacionados ao *prāṇa*. Os sentidos ligados à cognição servem para absorver várias influências prânicas, particularmente dos olhos e ouvidos, que absorvem o *prāṇa* da luz e do som. Mas também a língua, pele e nariz. A pele é veículo tanto do *prāṇa* quanto do oxigênio, e conduzem-nos através do toque. A língua absorve o *prāṇa* através da comida. O nariz absorve o *prāṇa* através da fragrância, incluindo os *prāṇa*s sutis do ar e não meramente o oxigênio.

Os órgãos motores trabalham para descarregar vários impulsos prânicos como na fala, no movimento, na alimentação, na eliminação e na reprodução, que são todos atividades prânicas conectadas com nossas necessidades básicas.

A mente possui suas próprias conexões prânicas, começando com sua conexão com os sentidos, por meio de nossas diversas associações e relacionamentos, que formam nossa própria rede prânica. A emoção em si é uma energia prânica dentro da mente, com padrões de atração e aversão.

O pensamento *yogiko* separa nossa natureza em cinco bainhas, campos ou invólucros (*kośas*). O primeiro é composto de alimento (*annamayakośa*), e consiste no corpo denso que é feito de tecidos corporais e órgãos. O segundo é composto de *prāṇa* ou *prāṇamayakośa*, está relacionado aos cinco *prāṇa*s ou cinco órgãos de ação primários. Governa o movimento, necessidades primárias e a respiração. Muitas vezes, o termo *prāṇa* é usado para as funções do *prāṇamayakośa*.

O *prāṇāyāma* é comumente tido como o controle ou maestria da respiração. Quando se fala sobre o controle da respiração, o questionamento que deve ser feito é, "quem está controlando a respiração?".

No entanto, o *prāṇamayakośa* é meramente o campo exterior ou manifesto dos *prāṇa*s, particularmente daqueles que interagem e energizam o corpo físico. Não é sinônimo de *prāṇa* como um todo. O *prāṇa* opera nos *kośas* profundos da mente (*manomayakośa*), inteligência (*vijñānamayakośa*) e plenitude (*ānandamayakośa*). Na verdade, o *prāṇa* em um sentido mais profundo, está relacionado com *ānanda* ou plenitude, que é o principal poder da criação e a principal motivação por detrás de todos os aspectos da vida.

Prāṇāyāma

Os *prāṇa*s manifestos são as expressões do *guṇa rajas*, da qualidade da agitação e turbulência. Para alcançar o *guṇa sattva* ou a paz profunda e equilibrada, precisamos acalmar e internalizar o *prāṇa*, o que implica acalmar e unificar a energia da respiração. É por isso que o *prāṇāyāma yogiko*, como o *āsana*, vem depois dos *yamas* e *niyamas*, os princípios de um viver sáttvico e apoia-se neles.

O *prāṇāyāma* é comumente tido como o controle ou maestria da respiração. Quando se fala sobre o controle da respiração, o questionamento que deve ser feito é, "quem está controlando a respiração?". Se usarmos a mente ou o ego para controlar a respiração, não é Yoga mas um exercício físico. No *Prāṇāyāma yogiko,* é através da consciência testemunha que se adquire a real maestria da respiração.

Prāṇāyāma geralmente enfatiza a retenção da respiração. A questão que surge aqui é, "o que estamos segurando na respiração?". Algumas pessoas podem estar segurando emoções negativas, medos, desejos ou até mesmo a energia egóica na respiração. É importante permitir que a respiração aprofunde-se naturalmente, para que haja uma retenção natural feita com o poder do *prāṇa* interior e da consciência, não simplesmente pelo esforço do ego. Devemos energizar a respiração

com devoção, sem reforçar pensamentos destrutivos com relação a outras pessoas durante a execução do *prāṇāyāma*.

A meta do *prāṇāyāma yogiko* não é simplesmente exercitar os pulmões e tornar a respiração melhor, apesar destes serem uma parte natural do *prāṇāyāma*. A meta é desenvolver um "*prāṇa* unificado" no qual as flutuações e perturbações da respiração cessam e conseguimos acessar a energia interior da consciência além da respiração. O *prāṇa* unificado ou estado sem respiração é chamado de "*kevala kumbhaka*" no pensamento *yogiko*. É geralmente praticado com o *yoni mudrā*, fechando todas as portas dos sentidos para poder acessar a luz interior. É o fruto de uma extensa prática de *prāṇāyāma* ou do domínio do *prāṇa*.

Prāṇa e *Kuṇḍalinī*

A *Kuṇḍalinī* pode ser definida como a energia elevada do *prāṇa* unificado. Para acessá-la, primeiro precisamos equilibrar a respiração entre *Idā* e *Piṅgalā* ou as narinas esquerda e direita, as correntes lunar e solar. Isto implica levar nossas mentes a um estado de atenção único e consciência centrada além das flutuações duais da mente que oscila entre atração e repulsão, gostos e aversões, amor e ódio.

É somente o *prāṇa* unificado que pode entrar por *Suṣumnā* ou canal central e abrir os *chakras*, despertando seus poderes. Enquanto estivermos presos no *prāṇa* dual, a *Kuṇḍalinī* residirá adormecida e latente na base da coluna e os *chakras* fechados, trabalhando somente nos níveis exteriores de sustentação da nossa existência, sem conseguir acessar os estados mais elevados de consciência.

Pode-se ativar o *prāṇa* unificado diretamente através da consciência focada, se existir a capacidade de sustentar uma meditação focada, mas isso é relativamente raro. Poucos *yogis* ao longo do caminho do Yoga conseguem ter esse poder.

Nādi Śodhana: Respiração alternada

Todos os *prāṇāyāma*s *yogikos* podem somar no desenvolvimento do *prāṇa* unificado, mas, para esse propósito, o principal método enfatizado é normalmente a prática da "respiração alternada" ou *nādi śodhana*. Tem o propósito de equilibrar os *prāṇa*s duais exteriores para que possamos acessar o *prāṇa* unificado mais elevado.

A prática da respiração alternada, feita com concentração e como parte de um estilo de vida sáttvico, ajuda a equilibrar a respiração e desenvolver o *prāṇa* unificado que existe por detrás dela.

A *nādi Piṅgalā*, que flui através a narina direita, é de natureza quente, forte, solar e *pitta*. É estimulante e promove movimento, expressão, ação e digestão. A *nādi Idā* que flui através da narina esquerda é de natureza lunar, refrescante, aquosa e *kapha*. É calmante e promove descanso, introversão, relaxamento e o sono.

Durante o dia, nossa respiração alterna-se entre uma narina e outra. Geralmente, as pessoas de constituição *pitta*, aqueles da natureza do fogo, notam que a narina direita é mais aberta que a esquerda. Aqueles de natureza *kapha* ou da constituição água, notarão que a narina esquerda é mais aberta que a direita. Os de *doṣa vata* ou tipos do ar irão experimentar muita flutuação.

A prática da respiração alternada, feita com concentração e como parte de um estilo de vida sáttvico, ajuda a equilibrar a respiração e desenvolver o *prāṇa* unificado que existe por detrás dela.

Depois da prática da respiração alternada, se feita corretamente, pode-se entrar no fluxo do *prāṇa* unificado, no qual a inspiração e a expiração chegam a um fim, ou tornam-se muito sutis. Isto é geralmente experimentado como um fluxo de energia na região do terceiro olho, como uma luz, pressão ou vibração emanando deste

local, mas expandindo para envolver o corpo todo. Pode-se aprender a trabalhá-lo e direcionar esse *prāṇa* unificado através das diversas *nādis* e *chakras* ou para fora do corpo em sua integralidade.

Hamsa So'ham Nādi Śodhana

Este é um método simples de combinar mantra com a respiração alternada. Na simbologia sânscrita, a respiração é governada pelos sons do "s" e "h". Este ponto é comum em várias línguas, mas talvez nenhuma as destaque tanto quanto o Sânscrito. Especialmente os sons *so´ham* e *hamsa*, são usados para se referir à respiração. Neste método especial pode-se usar *so´ham* e *hamsa* na respiração alternada.

Desta maneira, deve-se notar que o som "*sa*" traz uma energia lunar, enquanto o som "*ha*" traz uma energia solar, de acordo com a ciência do mantra. Similarmente, o mantra *so'ham* também carrega mais uma energia lunar ou energia do *soma*, enquanto *hamsa* a energia solar. A inalação, em geral, tem uma energia lunar e a exalação uma energia mais solar. Neste procedimento, usa-se o mantra *so* para a inspiração através da narina esquerda ou lunar, seguida pelo mantra *ham* na expiração, através da narina direita ou solar. Então, usa-se o mantra *ham* para a inspiração através da narina direita, seguido pelo mantra *sa* na expiração pela narina esquerda. Este processo do *so'ham hamsa* completa um ciclo da respiração alternada.

Quanto mais se pratica a respiração alternada, mais conseguimos acessar o *prāṇa* unificado, que irá se tornar mais forte até mesmo através de uma respiração comum. Comece com pelo menos quinze minutos pela manhã e pela noite.

Durante essa prática, deve-se deixar que a respiração aprofunde-se naturalmente. Não deve haver esforço para reter a respiração, mas se acontecer naturalmente, deve-se permitir.

Depois de executar essa prática por quinze minutos ou mais, deve-se abrir mão da respiração e entrar em *yoni mudrā*, ou simplesmente sentar-se quietamente com os olhos fechados, permitindo que o *prāṇa* unificado possa se manifestar.

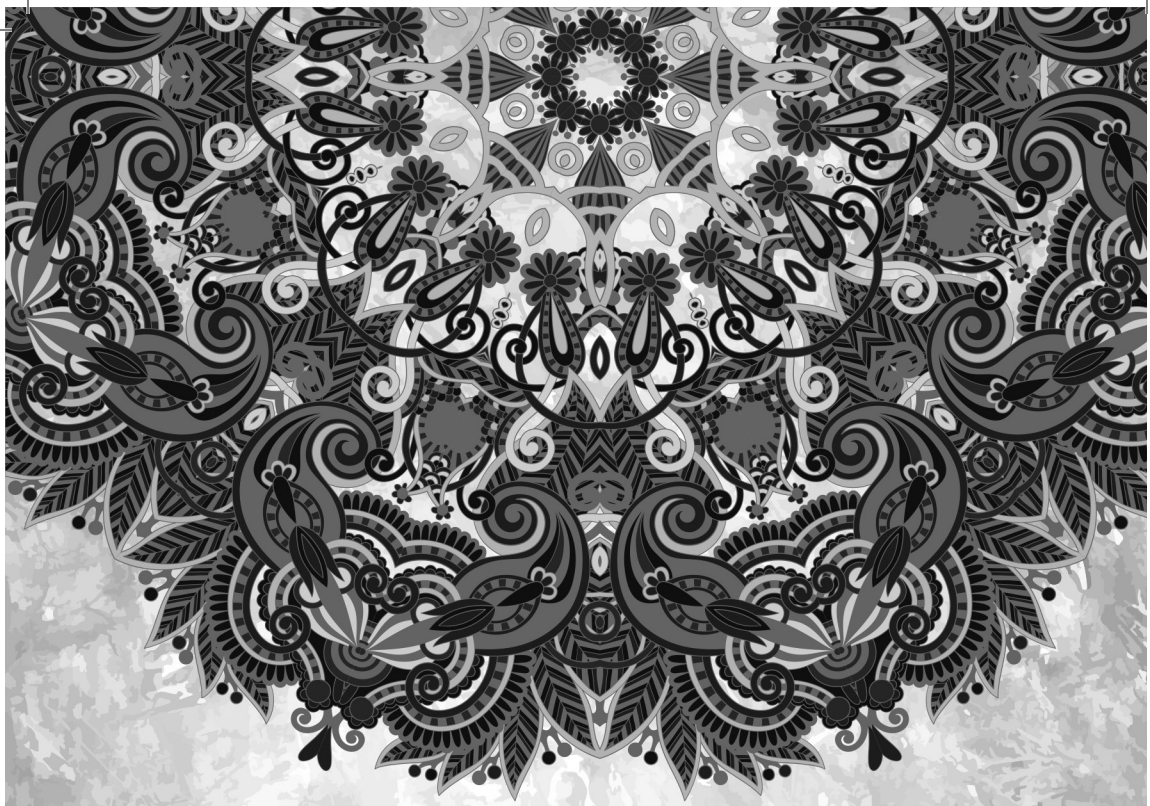
Quanto mais se pratica a respiração alternada, mais conseguimos acessar o *prāṇa* unificado, que irá se tornar mais forte até mesmo através de uma respiração comum. Comece com pelo menos quinze minutos pela manhã e pela noite.

Mas lembre-se, mantenha esse *prāṇa* pacífico em tudo que você faz. Então, todas as suas práticas de *prāṇāyāma* funcionarão da melhor forma possível. O *prāṇa* mais elevado é o poder da paz, não o poder da autoafirmação! Este *prāṇa* unitário é melhor acessado através de uma paz profunda e entrega da sua vontade pessoal à vontade Divina, e alinhamento com nosso Ser Superior.

Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) dirige o American Institute of Vedic Studies, é um Ayurvedacharya (professor de Ayurveda), Jyotish Brihaspati (professor de Astrologia Védica), Vedacharya e Vedaguru (professor dos Vedas)
www.vedanet.com | www.lotuspress.com

Tradução
Ana Paula Malagueta

Artigo publicado anteriormente na Tathaastu Magazine e Yoga Aktuel Germany.



Raízes Cósmicas

Parte I

Maya Tiwari

Āyurveda tem suas raízes nas tão estimadas escrituras conhecidas como Vedas, que datam de, aproximadamente, 1500 a.C. Dois dos quatro Vedas - *Ṛg Veda* e *Atharva Veda* - dão informações detalhadas sobre cura, cirurgia e longevidade. Os *ṛṣis*, poetas sagrados da Índia antiga, que compilaram os Vedas, receberam instruções e informações internamente. Os *ṛṣis*, palavra que, literalmente, significa "vidente", mergulhavam em contemplação e meditação e "enxergavam" a verdade. Eles coletavam informação do cosmos. Enquanto a medicina ocidental se desenvolveu a partir da observação microscópica do microcosmo, o mundo físico das amebas e das células, a medicina indiana floresceu da observação microscópica do macrocosmo, do silêncio sublime que abraça e contém todo o conhecimento e a memória sagrada do tempo - nossa memória cognitiva.

O Āyurveda não é apenas a ciência indiana da cura e da saúde preventiva, mas é também uma filosofia de vida. Raramente tratando dos sintomas, o Āyurveda cura através da remoção da causa da doença. Do rico legado que os *ṛṣis* nos deixaram, estamos agora reaprendendo no Ocidente que transgressões às leis da Natureza, à nossa sabedoria interna, são a causa de todas as doenças. A origem da doença pode ser física ou kármica. Doenças físicas acontecem quando abusamos dos sentidos, da alimentação inapropriada, ou quando ignoramos os ciclos das estações e nossa idade. Doenças kármicas resultam de ações incorretas nesta ou nas vidas anteriores. Por volta do século VIII na Índia, quando a reencarnação passou a ser uma verdade, também foi reconhecido que o corpo físico é a única parte de nós a morrer. Nosso instrumento psíquico, *antaḥkaraṇa*, composto pelo intelecto, a mente e o ego, *ahaṅkāra*, viaja conosco vida após vida, até que cheguemos à liberação final - *mokṣa*.

Enquanto ignorarmos as condições kármicas, não seremos completos; enquanto desmerecermos as leis naturais, continuaremos fragmentados. O Āyurveda remove a causa das doenças ao corrigir as transgressões e restabelecer o equilíbrio do sistema. Para tratarmos nossa natureza cósmica, devemos considerar todas as partes que nos compõem. Segundo o Āyurveda, somos formados por três corpos: físico, sutil e causal. Em termos ocidentais, podemos traduzir isso por corpo, mente e alma. O *antaḥkaraṇa* existe no corpo sutil. O corpo físico nos foi concedido para que praticássemos *sādhana*, atividades benéficas. Através dessas práticas, podemos entender os três corpos, ou seja, os três aspectos de nossa natureza. O alimento, que guarda a memória de todos os tempos, é um meio potente de trazer equilíbrio a nossa existência.

De acordo com os *ṛṣis*, da pura consciência veio o som Oṁ. E então nasceram os Cinco Grandes Elementos. No corpo humano, os cinco elementos formaram os três *doṣas*, ou humores corporais. Nossa constituição individual - ou *prakṛti* - é composta pelos três *doṣas*. Conforme identificamos a nós mesmos nos elementos primordiais, criamos uma ponte que nos permite subir de volta ao céu: aproximamo-nos de nossas raízes cósmicas.

> O ser é a origem de toda felicidade finita,
> Mas é, em essência, ilimitado, além de qualquer definição.
> Não é afetado pelas ações, boas ou más.
> Está além do sentimento e do conhecimento.
> É o eterno presente na meditação do sábio.
>
> *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*

Dizem os Vedas que o nascimento humano é o mais difícil de se atingir no ciclo kármico. O ser humano vive a maior experiência de

transformação. Temos o livre-arbítrio como direito de nascença, assim como a capacidade para a auto-reflexão e a distração. De certa forma, a distração é a responsável pelo atual estado de confusão e caos. A Terra já existia há milhões de anos quando nós chegamos meros três milhões e meio de anos atrás. Conforme o planeta envelhece e nós aprendemos a sabedoria universal e a beleza do magnetismo cósmico que existe entre os seres, começamos a nos conhecer melhor. No momento, estamos preocupados com a individualidade e com as buscas externas, o que nos distancia da pulsação harmoniosa do planeta. O universo é uma entidade coesa em majestoso movimento pelo espaço, com sua sustentação mágica. A obsessão na busca pela originalidade e excelência pessoal, ignorando o espaço que confere vida a nós e a tudo o que existe, é um comportamento imaturo e adolescente. Por outro lado, obcecar-se pelas misérias do mundo perdendo de vista o ser verdadeiro, que é pura consciência, é igualmente imaturo.

A memória da vida integrada e essencial deve ser parte de nós. Bilhões de átomos viajando no universo são absorvidos por bilhões de formas de vida, incluindo o corpo humano. De acordo com os Vedas, a cada sete anos o corpo se renova completamente. No entanto, certas doenças persistem para além desses ciclos de renovação, por estarmos incapazes de fazer a transição do nosso eu separado e relativo para o estado único de conhecimento. Vivemos no passado e no futuro como prisioneiros da armadilha do espaço-tempo. Porém, na verdade, o presente infinito está sempre conosco, cheio de possibilidades. Só precisamos nos lembrar disto - da permanência na natureza verdadeira, da presença nas ações e observações, do descarte de rumores e crenças não verificáveis, de simplesmente ser e viver.

Os Vedas se referem ao ser consciente como Ātma, o Espírito Interior. Esse ser é a fonte do verdadeiro

equilíbrio. Saúde não é simplesmente buscar um corpo perfeito, moldar o intelecto, ou realizar práticas austeras para o espírito. Os sábios no Āyurveda aludem a uma vida em que haja sólida união entre corpo, mente e espírito. Do equilíbrio entre esses três fatores, além da integração de cada um com a natureza, a família e todos os seres vivos. Ao reconhecermos na fragmentação a origem de todas as doenças, ganhamos o benefício das práticas de uma vida holística.

O termo *doṣa* literalmente significa imperfeição, um sistema a postos para mudança. É assim que os ancestrais definiram nossa natureza experiencial. Não fomos feitos para lutar pela perfeição. Toda manifestação é em essência dotada da capacidade para mudança. E é através desta existência fragmentada e imperfeita que aprendemos a invocar o ser cognoscente. Conforme residimos no ser cognoscente, aproximamo-nos cada vez mais do ser consciente, Ātma. Dentro dos perímetros da vida, nos esforçamos para atingir o equilíbrio em nossa natureza dinâmica e rápida e, durante o processo, aspiramos ao conhecimento do ser unificado com o absoluto. A natureza suprema se revela como a qualidade real do espírito. Aspiramos essa perfeição, pois é a única perfeição. No entanto, é errôneo e limitador buscar um corpo perfeito, uma vida perfeita e uma saúde perfeita, pois as demandas de tanto esforço acabam por roubar a força vital. O que é razoável é aspirar uma vida equilibrada, livre de medidas radicais. O foco nocivo de uma mente voltada para a perfeição e de um desejo imerso em reveses é aliviado. Āyurveda é a busca pelo equilíbrio. Uma vida equilibrada é livre de fragmentação e de extremos.

Saúde do *ahaṅkāra*

Os Vedas definem *ahaṅkāra* como o ser individual, o veículo confiado a cada um de nós no nascimento para facilitar

nossa jornada pessoal de vida. Geralmente, *ahaṅkāra* é traduzido por ego, mas não no sentido que Freud deu ao termo. Na verdade, *ahaṅkāra* é a essência da memória do ser, um aspecto do *antaḥkaraṇa* refinado ao longo de múltiplas reencarnações. *Ahaṅkāra* não apenas contém o ser individual e as recordações desta vida, mas também o ser cognoscente e o coletivo da memória de todos os tempos - passado, presente e futuro. Toda vida é uma jornada rumo à eventual realização do conhecimento de Ātma. *Ahaṅkāra* - através da memória cognitiva - é a primeira ponte rumo a esse conhecimento.

Fazendo uma analogia, se uma conta de um rosário representa sua vida atual, as outras contas no fio de *ahaṅkāra* são as vidas passadas e futuras. O rosário inteiro, sendo mais do que a soma de suas partes, encerra o conjunto de memórias de todas as espécies do cosmos. Quando meditamos ou praticamos *sādhanas* - em especial *sādhanas* alimentares, que invocam a memória cognitiva - acessamos o passado e o futuro eternos e, intrinsecamente, conhecemos o presente.

Ahaṅkāra se conserva de vida em vida através da concepção no útero. A identidade do ego sofre influências do óvulo materno, do espermatozoide paterno, do momento e estação do ano da concepção, do estado do útero, da alimentação e das emoções da mãe, e das estações em que o embrião se desenvolve.

O coração da saúde para o Āyurveda tem por base nossa constituição de nascença, chamada de *prakṛti*. Fatores kármicos e causais também influenciam o nascimento individual. *Ahaṅkāra* registra cada comportamento, consciente ou não, desde o princípio da vida. *Ahaṅkāra* controla os milhões de células do sistema imunológico. Quando a memória cognitiva e a experiencial estão frescas e claras, somos capazes de proteger o organismo contra a invasão de doenças físicas e mentais. Mas se *ahaṅkāra*, o ego individual, estiver deslocado, fragmentado ou fora de sua fonte primordial de reparação universal,

o sistema imunológico ficará volátil e vulnerável - e esta é a primeira causa para o adoecimento.

Nos primeiros estágios da vida, quando o ego é indefeso, é necessária a proteção dos pais e professores. Se esses primeiros guardiões falham, a mente jovem, exercendo sua própria defesa, se isola e bloqueia o fluxo natural de expressão. O resultado pode ser o início de um ego frágil ou, muitas vezes, de falta de auto-estima. Ao atingir a vida adulta, certos padrões de defesa e isolamento já se consolidaram. Iniciar um processo de abertura das feridas da infância torna-se imensamente doloroso. Esse fardo permanece como uma ferida aberta, abrigada na mente, até que o indivíduo encontre a coragem para se expor, ou seja forçado pelo destino a passar por alguma dificuldade, como uma doença fatal, que o obrigue a encarar e aceitar o ego fragmentado. Isso marca o início do processo de cura.

A prática de *sādhanas* reparadores e de uma vida meditativa é necessária para tornarmo-nos vivos e conscientes a cada momento. Através dos *sādhanas,* adquirimos maior constância na percepção de todo o ser cognoscente. O processo de cura pode durar muitas vidas, mas inspira aquele que o vive a brilhar e a refletir sua beleza no mundo.

Buscas externas por saúde são uma perda de tempo e de energia. Tais buscas criam lucrativas mega-indústrias para aqueles dotados de uma frágil noção do que é holístico. Também geram discordância para os que escolhem novos véus para encobrir o mesmo sofrimento. Essencialmente, não há alternativa ao processo de atingir um bem-estar salubre. Trata-se de trabalho duro e dedicado, que requer compaixão e honestidade com nós mesmos. A cura começa quando perdoamos nossos protetores, que também foram vítimas de suas próprias circunstâncias.

Não há maior saúde do que nos aceitar como somos. Quando isso acontece, o tempo para. A conquista da quietude interior, da paz mental, rejuvenesce. Quando nutrimos as feridas do ego, sentimos que o tempo volta atrás e ganhamos juventude. Imortalidade é viver o presente sem momentos ou minutos. É essa a fundação da saúde holística.

Nossa natureza eterna

Uma linda história das Purāṇas fala sobre o conceito de tempo. Nārada, em busca do conhecimento do Ser, se aproxima de Kṛṣṇa e pergunta: "O que é *māyā*?". Kṛṣṇa responde: "Antes de revelar *māyā*, preciso de um pouco d'água".

Nārada avistou um vilarejo à distância e foi lá procurar água. Ao bater na porta de uma casa, uma linda donzela abriu e ele esqueceu completamente por que tinha ido até lá. Nārada foi pego na armadilha do amor. No dia seguinte, voltou só para poder olhar outra vez aquela criatura maravilhosa. Mal se lembrava do sedento Kṛṣṇa, que o aguardava.

Nārada acabou casando-se com a donzela e os dois tiveram três filhos. Viveram felizes e satisfeitos. Muitos anos depois, o sogro de Nārada morreu e ele herdou sua casa. Doze anos se passaram. Houve um grande dilúvio e Nārada perdeu tudo - a mulher, os filhos e a casa. Na sua tentativa de salvar a família, acabou sendo levado para a terra firme. Quando olhou para cima, viu Kṛṣṇa exatamente no mesmo lugar de tantos anos atrás.

- Nārada, por que demorou tanto? - quis saber Kṛṣṇa. - Já faz meia hora que estou aqui esperando!

Doze anos do tempo humano foram apenas

uma gota de meia hora no tempo celestial. Esta é a verdade de *māyā*, o aspecto material do universo. O tempo físico difere do tempo do espírito. Quantos anos às vezes se passam sem que vejamos certas pessoas que amamos e, no entanto, quando as reencontramos, parece que tempo nenhum se passou.

Onde está a verdade do tempo quando sonhamos e nos perdemos na eternidade? Sonhos com tramas elaboradas acontecem em frações de segundo do tempo como o conhecemos. Com a cognição ocorre algo semelhante. O conhecimento não é sequencialmente organizado no espaço-tempo, mas sim, uma fração de segundo que se abre a uma vastidão sem começo nem fim. Nossa experiência da realidade é parcial, absorta em nós mesmos, balança com os galhos da vida. A verdade de todos os tempos está refinada na memória. A memória cognitiva é a criação inteira contida numa semente. E a semente é o ser.

Em termos de espaço e tempo, vivemos numa equação cósmica. Num lado da equação, existimos na realidade condicionada pelo tempo, onde as experiências se dão através das culturas, tradições, famílias e sociedades. Mapeamos o progresso do sol e da lua, e inventamos um ciclo de tempo de um ano de 365 dias, um dia de 24 horas, uma semana de sete dias, um minuto de 60 segundos e por aí vai. Estamos constantemente nos adaptando às estações do ano; temos um ciclo de luz para executar as atividades e um ciclo de escuridão para descansarmos e renovarmos corpo e mente. Essa parte da equação eu chamo de tempo experiencial.

O tempo experiencial varia com cada espécie do universo. Os deuses, ou super-humanos, vivem o tempo numa amplitude vasta demais para a mente humana conceber. Na história das Purāṇas, meia hora do tempo celestial foram doze anos da existência do homem. As

Upaniṣads dizem que uma noite para o criador, Brahmā, equivale a alguns milhões de anos do tempo do ser humano.

Os ciclos de tempo para os animais terrestres e aquáticos, assim como para as aves, não podem ser reduzidos a uma escala precisa. Essas criaturas se adaptam à claridade e à escuridão e também aos ciclos sazonais; vivem mais do outro lado da equação, no lado da eternidade. O golfinho, viajando nas profundezas do útero do mar, sustenta um forte batimento cardíaco e uma frequência de vibração associada ao estado de percepção da eternidade. O ser humano passa por uma fluidez vibracional semelhante durante o estágio embrionário. Enquanto suspenso pela água da vida, o embrião mantém batimentos de 160 por minuto. Ao chegar ao ambiente externo de tempo e espaço, ar, fogo, água e terra, os batimentos caem drasticamente. No nascimento, o grau de vibração se torna menos fluido e a memória eterna da criação se comprime. Como seres humanos, nós nos adaptamos a contar o progresso através de uma passagem limitada pelo tempo. Viemos equipados com mente e sentidos adequados à navegação.

Nos Vedas, os animais são considerados encarnações do espírito infinito da consciência. Na tradição xamã, o golfinho é tido como o animal aquático que conhece o tempo dos sonhos, ou a natureza atemporal da cognição. O falcão, que voa além da zona do tempo e retorna para nos lembrar de nossa natureza eterna, é chamado de mensageiro do Grande Espírito.

Se quisermos conhecer a natureza eterna, precisamos examinar nossa característica única - a vontade, o livre-arbítrio e a auto-reflexão. Essa aquisição divina tem sido, em parte, a fonte de toda a nossa atual confusão. Por causa da nossa composição - corpo físico, mente e sentidos - somos impelidos a viver dentro do espaço-tempo. A mente impulsiona o corpo e é guiada pelos sentidos que, por outro lado, sofrem influência de percepções restritas ao tempo. Na

realidade, a mente emprega os sentidos e é empregada do desejo, nossa maior fonte de auto-reflexão. Dentre dez milhões de espécies, somos a única cujo refinamento, através da passagem de 20 bilhões de anos, rendeu-nos uma recompensa estupenda: a habilidade de viver plenamente no tempo e na sua ausência. Somente na ausência do tempo a fonte de todo o conhecimento prevalece. E somente através da jornada de renascimentos no tempo somos capazes de questionar acerca de nossa natureza eterna.

Todas as noites, caímos no sono para rejuvenescer. Enquanto dormimos, ressonamos na natureza cósmica e nos renovamos no coração do silêncio. O resultado disso é que conseguimos sustentar a natureza do sonho durante as atividades do dia.

Nossas memórias cognitivas não são funções dos órgãos dos sentidos, da mente ou do desejo. Elas são resultado do reconhecimento da nossa natureza atemporal. A meditação, a observação silenciosa, o sono profundo e as *sādhanas* de alimentação são o caminho rumo a esse reconhecimento.

Tocando a memória cognitiva

É comum termos uma intuição, um sexto sentido ou um *déjà vu* e os desconsiderarmos como se fossem um lapso da percepção. Só que é durante esses momentos que estamos de fato conscientes. As fantasias do corpo-mente têm estado quietas demais para revelar qualquer lasca de verdade. Por um momento nos conectamos, ainda que tão fragilmente, a outra conta no rosário, ou *mālā*, da memória cognitiva. Essa memória nos guia através das contas de todas as vidas, até que o *mālā* de toda a existência esteja completo e nós mergulhemos na pura consciência. Acessamos a memória essencial permanentemente quando nossas ações se tornam *sādhanas* conectadas com a terra.

No último ano de minha luta contra o câncer, tive que ser anestesiada onze vezes. Por conta disso, minha última cirurgia foi feita sem anestesia geral. Eu me lembro que, no meio daquela dor intensa, as memórias que me vieram foram serenas e simples. Durante as oito horas do procedimento, assisti às minhas tripas saindo do meu ventre e senti a profunda salmoura e o sangue de ser. Ouvi meu pai cantar "Red River Valley", uma de suas músicas favoritas. Voltei aos meus três, ou quatro, anos de idade e ouvi o plop-plop dos sapatos na lama macia e escura, enquanto eu e minha irmã éramos carregadas por uma estrada longa para visitar minha tia preferida. Senti o frescor de sua tenda, que era revestida com esterco de vaca. A luz oriental transbordando pela fenda estreita que estava fechada em mim, e fui transportada à essência do meu ser. Minha irmã e eu passamos muitos dias naquela tenda longínqua, ao redor de arbustos de groselha e de roseiras brancas. Em pura cognição, o tempo parou.

Esse é um exemplo de como tocamos a memória cognitiva: através do campo vibracional mais profundo, que repousa no elemento espaço. O campo gravitacional do espaço também é o do som e do *prāṇa*, ou respiração. Nossa memória, contida no *ahaṅkāra*, repercute nesse campo. Quando o campo do som e do espaço encontra-se distorcido, ele colide diretamente com o corpo de *prāṇa*, e nos desconectamos de nossas vibrações eternas. O mal uso que a humanidade vem fazendo dos recursos da Terra está relacionado ao afrouxamento da força gravitacional do espaço. Por isso nossa capacidade de sustentar a memória eterna, recebida da vibração cósmica, está se perdendo.

Em meditação, aprendemos a silenciar a mente e a sentar no ser. Ao compreendermos o silêncio, compreendemos a nós mesmos. A verdadeira meditação é dinâmica; vai muito além de cultivar uma postura sentada e quieta.

Quando proveniente de um lugar interno, profundo e consciente, a meditação permeia toda ação.

A beleza do ser está nele nos ensinar a sair das sombras para nos aquecermos na sua luz, desde que estejamos alertas, em vez de distraídos pela cacofonia da vida. O ser cognoscente está presente nas nossas *sādhanas* diárias. Essas práticas saudáveis refinam nosso poder vibratório e fortalecem o espírito. Por conta da capacidade infinita para a distração e compostura superficial, perdemos acesso ao nosso guia interior, a memória cognitiva. Sem ela, estamos nos tornando um universo em amnésia. O conhecimento da força vital não é novo. Todos nós tomamos conhecimento dela em algum momento do passado, mas nos esquecemos disso. Agora é preciso afinar as cordas do *ahaṅkāra* para nos lembrarmos dos segredos imortais da vida e da saúde.

É preciso examinar o mecanismo que empregamos para tomar algo como verdadeiro. Mais de dois terços da informação que acumulamos no banco de memórias da nossa vida presente (experiencial) é sem valor. Todos os dias, a cada momento, formamos opiniões baseadas em dados incompletos ou sem precisão e, assim, juntamos informações falsas e inúteis. No entanto, essas opiniões ficam arquivadas na memória sem nenhum tipo de análise. Acumulamos dados em nossa memória a cada respiração. Peneirar os detalhes de tudo o que chama nossa atenção é uma tarefa incrível. Por isso que os ancestrais nos ensinam a escutar com discriminação e a reprimir conclusões rápidas demais. Se estivermos alertas e vigilantes ao que recebemos, gradualmente estocaremos menos informação inútil.

Memória válida é aquela que pode ser verificada e que reflete a verdade universal. Se evitarmos juízos e conclusões precipitadas, a verdade se revela. Verdades universais são a base de todas as tradições. Infelizmente, o fim de muitas tradições se deve, em parte,

ao *karma* acumulado de corrupção, ambição pessoal e poder egoísta. A mente universal cultiva a boa saúde quando sua memória recebe o carimbo de experiências válidas. O mesmo acontece com a mente humana.

Assim como a mentira não se sustenta na verdade e um peixe não sobrevive no barro, aquilo que não tem valor não permanece na mente atenta. A prática de *sādhanas* em harmonia com a natureza desperta a memória, que penetra nosso campo vibratório de forma sutil e decisiva, sem nenhum estrondo. Esses guias simples não deixam nenhuma impressão, e, no entanto, a convicção com que fazemos as escolhas como resultado dessa memória é inabalável. *Sādhanas* são essenciais para dissolver o excesso de recordações descartáveis e para manter a percepção honesta e saudável. São o presente que os seres humanos receberam do universo para se purificarem e levarem uma vida gentil na terra.

Nossa experiência da criação se dá através das duas faces do *ahaṅkāra*: o ser experiencial (individual) e a memória cognitiva (coletiva). Todo ser vivo possui uma memória interior refinada desde o início dos tempos. Quando o bezerro cambaleia sobre suas pernas frágeis logo depois de nascer, a memória de sua espécie, desde a primeira vaca, está presente. Dizem os Vedas que a memória de todas as vidas é lembrada no momento exato em que o feto deixa seu território aquoso para emergir no mundo aberto. Após essa passagem, gradualmente perdemos o conhecimento de nossa herança magnífica e começamos a funcionar de forma experiencial.

O sistema linfático, o sangue, músculo, gordura, ossos, medula e nervos, esperma e óvulo - os sete tecidos vitais, ou *dhātus*, do Āyurveda - carregam a memória que forma o corpo e a mente de cada organismo. Através dessa memória, os seres vivos são capazes de se adaptar às demandas do ambiente e de funcionar em todas as

reencarnações. A memória individual, bem como a existência coletiva do universo, está para sempre entrelaçada no tecido da vida. Esse entrelaçar de impressões kármicas, que nos conferem identidade, são chamados em sânscrito de *saṃskāras*.

Toda espécie é uma lembrança. O bode da montanha possui a memória de uma era estampada na estrutura de seus pés, estrutura que desafia a gravidade. Os sábios enxergavam essa criatura como símbolo da liberdade do ciclo de renascimentos. *Ajā*, que em sânscrito quer dizer bode, significa "aquele que transcende o nascimento". As tribos humanas originais conheciam a memória do universo porque observavam os animais selvagens com os quais compartilhavam a terra. Os primeiros humanos aceitavam sua própria natureza e buscavam descobrir a memória cognitiva dominando os animais. Quando conseguiam, herdavam o poder do animal e seu simbolismo. Essencialmente, sua busca era lembrar aquilo que havia sido esquecido no brilho repentino do nascimento. Infinitas dicas e símbolos nos são dados neste universo para mexer com a memória cognitiva. Animais e plantas são guias poderosos, mas cada grão de areia pode remover a névoa que envolve a memória se aprendemos a observar.

Sādhanas despertam códigos de cura profundamente enterrados, que são parte do conhecimento do universo infinito. Várias são as *sādhanas* que, quando praticadas com consistência, concedem grande força interior e impulsionam a memória cognitiva. Uma simples caminhada pela floresta, sentar à beira de um rio ou do mar, andar a cavalo, pisar descalço na grama pela manhã, cavar na terra, plantar, sentar-se no ser, observando o silêncio, rezar, cantar, praticar os *āsanas* do Yoga, dançar, fazer Tai Chi, subir uma montanha, nadar num rio, cheirar frutas num pomar - essas são algumas das infinitas *sādhanas* que apagam o ser inválido e revitalizam o ser cognitivo primordial.

Louvado sejas, meu Senhor
Com todas as suas criaturas
Especialmente o Senhor irmão sol
Que clareia o dia
E com sua luz nos alumia.
E ele é belo e radiante
Com grande esplendor
De Ti, Altíssimo é a imagem.
Louvado sejas, meu Senhor
Pela irmã Lua e as Estrelas
Que no céu formaste claras
E preciosas e belas.
Louvado sejas, meu Senhor
Pelo irmão Vento.
Pelo ar ou nublado
Ou sereno e qualquer tempo
Pelo qual às tuas criaturas dás sustento.
Louvado sejas, meu Senhor
Pela irmã Água.
Que é muito útil e humilde
E preciosa e casta.
Louvado sejas, meu Senhor,
Pelo irmão Fogo
Pelo qual iluminas a noite
E ele é belo e jucundo
E vigoroso e forte.
Louvado sejas, meu Senhor,
Por nossa irmã, a mãe Terra
Que nos sustenta e governa,
E produz frutos diversos
E coloridas flores e ervas.

São Francisco de Assis

Alimento é memória

A Terra vem se renovando desde o início dos tempos. Todas as espécies do planeta contribuem para a evolução do universo. Cada árvore e cada montanha, nuvem, córrego, reflete a luz do universo. A memória cósmica se mantém e se refina através do código genético, do DNA, de todos os seres vivos. Portanto, a comunhão cósmica prevalece entre os habitantes do planeta. Ao caminharmos, corrermos ou subirmos uma montanha, nossas células evocam conhecimento dos primórdios da vida. A própria terra acumula o conhecimento de todos os dez milhões de espécies. Cada movimento, cada ação, abre espaço para a recordação. Quando admiramos a beleza de um rio refletindo a luz do sol, ou provamos o néctar de uma pêra madura - ou mesmo em momentos passivos, quando nossa pele é acariciada pelo vento ou nossas narinas inundadas pelo aroma de uma flor, experimentamos os elementos - estamos movimentando a memória cognitiva.

Todo alimento, todo movimento, cada sonho, é lembrança do passado e do futuro. Toda a memória vital encontra-se congelada nesses três aspectos do todo. Dar-se conta de que somos verdadeiramente os conhecedores dos elementos é recordar desde o início até o presente. Quando nos percebemos dentro da primazia da natureza, descongelamos o conhecimento do ser.

Os cinco elementos se transmutam continuamente para criar átomos, moléculas, minerais, alimento e as formas de vida. O alimento guarda os cinco elementos; ao transformar-se, gera o corpo da vida. Nossa relação cognitiva com a comida pode desembaraçar o vasto mistério de estar no espaço-tempo. O alimento nos conduz pelo ciclo completo do ser, da semente cósmica original ao broto frágil, ao florescer das

plantas e dos frutos - nosso sustento. A necessidade do alimento nos leva a cavar a terra, a nos deleitar com sua generosidade e a expelir nossos resíduos corporais de volta nela para que ela continue a se enriquecer. O ciclo do alimento é a memória completa. É a lembrança constante do corpo. Alimento é memória. Memória é vida. Alimentar-se é recordar. Sob o atual feitiço do esquecimento, o que precisamos é de "movimento atento", ação consciente, para aquecer as células congeladas da vida.

Tomamos a Terra como referência do ser. Nossa forma, a de uma árvore e a de um animal, têm os mesmos ingredientes. A Terra é o corpo físico; a Água os seus fluidos; o Fogo são os ácidos e as enzimas; Ar é *prāṇa* e respiração; e Espaço é a vibração de todos os sistemas vitais juntos. O cheiro saudável da Terra faz circular novas memórias. A Água nos permite provar e discernir a vida. O Fogo digere o universo e transmuta a inteligência cósmica, nos confere a visão e o ponto de vista. O Fogo também nos dá o poder de constantemente renovar nossa observação - cada momento contém um potencial poderoso de transformação. O Ar nos faz sentir, tocar, conhecer. É a escala para medirmos nosso progresso. A alegria que sentimos nos empurra em direção à natureza cósmica; a dor também nos empurra adiante. A felicidade e o sofrimento fazem com que revisemos nosso crescimento. O Espaço nos confere o poder de ecoar a observação e o conhecimento. (Afinal de contas, aprendemos a verdade cósmica através do som e da ressonância harmônica). A atração do Espaço é a mais sutil, seu poder, o mais forte. O som primordial do ser existe nessa atração. O silêncio do Espaço contém o alimento, o movimento e o sonho. Nossa natureza infinita enquanto seres humanos nasce da Água da vida e se dissolve no Espaço de Deus.

O corpo físico contém a memória dos cinco elementos. A memória da Terra está guardada no coração; a da Água, nos rins; a

memória do Fogo está nos intestinos; a do Ar, nos pulmões; e a do Espaço está no cérebro.

Cada um de nós possui uma configuração única de Terra, Água, Fogo, Ar e Espaço. Na constituição humana, os cinco elementos da natureza estão organizados nos três *doṣas*: *vāta*, *pitta* e *kapha*. Chamados, respectivamente, de princípios do Ar, do Fogo e da Água. *Vāta* tem Espaço e Ar como seus elementos dominantes. *Pitta* tem Fogo como dominante; e os elementos dominantes em *kapha* são Água e Terra.

Maya Tiwari, também conhecida como Mother Maya, hoje é internacionalmente conhecida por seu incansável trabalho de semear o conhecimento do Āyurveda e da cultura védica com uma humanidade única e amor incondicional. Amor que se reflete também em seus trabalhos sociais realizados nos Estados Unidos, na Índia e na Guiana. Sua escrita e seu trabalho são inspiradores e sua história de vida vale a pena ser conhecida com a leitura do livro “Caminho da Prática” - www.mayatiwari.org

Tradução
Julia Rebuzzi

cadernos de yoga

Yoga

Vedanta

Mantra

ASANA

Conhecimento

10 anos ampliando sua visão do Yoga

A aculturação do Yoga

por Pedro Kupfer

Antes de entrar no tema do título, gostaria de fazer um pequeno esclarecimento. Este texto pode dar a impressão de que seu autor esteja idealizando excessivamente a tradição hindu, onde o Yoga nasceu, cresceu e vive até hoje. O autor não nega a admiração que sente pela referida tradição. Porém, cabe lembrar que ela, tão cheia de virtudes e defeitos como todas as demais, não é estática nem ficou congelada no passado, bem como nunca reivindicou direitos de exclusividade sobre o Yoga.

Prova disso é a existência de um Yoga budista, um Yoga jainista, um Yoga sufi e um Yoga sikh, dentro da própria Índia, ao longo dos diversos períodos históricos em que o Yoga conviveu com cada uma das formas e movimentos de reforma religiosa que foram surgindo ao longo do tempo.

Se questionamos aqui alguns elementos das peculiares interações da atualidade entre o Yoga da tradição védica e a nossa cultura, é com o intuito de tentar lançar um olhar o mais objetivo possível sobre ambos, discernindo as virtudes e características únicas do Yoga, por um lado e as da cultura ocidental, por outro.

Este autor não considera que o Yoga e a civilização ocidental sejam incompatíveis, como outros autores sugeriram ou enfatizaram. Pelo contrário: nos tempos de globalização que correm, temos o privilégio de poder conhecer culturas e modos de viver diferentes do nosso, que nos enriquecem, motivam e ensinam. E a visão e o estilo de vida do Yoga são muito inspiradores e transformadores para qualquer cidadão da aldeia global.

O machado de Jung e o Yoga

Abrimos este texto com algumas afirmações sobre o Yoga feitas pelo célebre psicanalista suíço Carl Gustav Jung, pedindo desculpas ao paciente leitor pela extensão das mesmas:

"Não recomendaria a ninguém tocar o Yoga sem uma análise cuidadosa de suas reações inconscientes. Para que serve imitar o Yoga se seu lado obscuro permanece como o bom e velho cristão medieval de sempre? Se você puder sentar numa pele de gazela, sob uma árvore *bo*, ou na cela de uma *gompa* pelo resto da sua vida sem ser perturbado pela política ou pelo colapso das suas seguranças, eu provavelmente aprovaria seu caso. Porém, Yoga em Mayfair ou na Quinta Avenida, ou onde quer que haja um telefone, é uma farsa espiritual. [...]"

"Quando um método religioso se anuncia como "científico", pode ter certeza de obter público no Ocidente. O Yoga preenche essa expectativa. À parte do encanto da novidade e a fascinação por tudo o que é pouco compreendido, o Yoga tem bons motivos para conseguir muito adeptos. Oferece possibilidades de experiência controlável e assim satisfaz a necessidade científica de 'fatos'".

"Além disso, em virtude de sua amplitude e profundeza, de sua idade venerável, de sua doutrina e método que abrangem todos os aspectos da vida, promete possibilidades nunca sonhadas que os missionários do Yoga raramente deixam de enfatizar."

"Se guardar silêncio sobre o tema do que o Yoga significa para a Índia, é porque não posso presumir julgar algo que não conheço através de experiências pessoais. Porém, posso dizer algo sobre o que significa para o Ocidente. Nossa falta de direção beira a anarquia psíquica. Portanto, qualquer prática religiosa ou filosófica pressupõe uma disciplina psicológica; noutras palavras,

um método de higiene psíquica. Os múltiplos processos puramente corporais do Yoga compreendem também uma higiene fisiológica muito superior aos exercícios de ginástica e respiração comuns, desde que não é apenas mecanicista e científica, mas é ao mesmo tempo filosófica. Ao treinar as partes do corpo, unifica-as com a totalidade do espírito, como se torna bem claro, por exemplo, nos exercícios de *prāṇāyāma*, onde o *prāṇa* tanto é o alento como a dinâmica do cosmo."

"Quando os feitos do indivíduo são ao mesmo tempo um evento cósmico, a elação do corpo (enervação) se torna una com a elação do espírito (a ideia universal), e daí surge uma totalidade viva que nenhuma técnica, por científica que seja, pode aspirar a produzir. A prática do Yoga é impensável, e também seria ineficiente, sem os conceitos nos quais se fundamenta. Ela combina o físico e o espiritual de maneira extraordinariamente completa. No Oriente, onde estas ideias e práticas se desenvolveram, e onde, durante milhares de anos, uma tradição ininterrupta criou as necessárias bases espirituais, o Yoga é, em minha opinião, o método apropriado e perfeito para fundir corpo e mente, de modo a formarem uma unidade inquestionável. Esta unidade cria uma disposição psicológica que possibilita intuições transcendentes à consciência. [...]"

"A divisão na mente ocidental, no entanto, torna impossível desde o início realizar as intenções do Yoga de alguma maneira adequada. Torna-se assim uma questão estritamente religiosa, ou então um tipo de treinamento como o pelmanismo, o controle respiratório, a euritmia etc, e nenhum traço pode mais ser encontrado da unidade e a plenitude da natureza características do Yoga. [...]"

"Como europeu, não posso desejar aos europeus mais 'controle' e mais poder sobre a natureza interior e a que nos

rodeia. De fato, devo confessar para minha vergonha que devo meus melhores *insights* (e têm havido alguns muito bons dentre eles) à circunstância que tenho sempre feito exatamente o oposto daquilo que as regras do Yoga prescrevem." *Psychology and Religion* (páginas 500, 532, 533 e 534).

Ocidentais ricos, o Yoga é para vocês?

Para resumir, o que o grande Jung recomenda aos ocidentais, não apenas nesses trechos mas noutros textos seus, é ficarmos distantes do Yoga. Não sabemos exatamente o que ele entende como sendo "as regras do Yoga", mas fica claro o recado: se quisermos ouvir nossa intuição, ou nos abrir para nossos melhores *insights*, devemos ficar longe de algo chamado Yoga.

Suas generalizações sobre qualquer praticante de Yoga que esteja perto de um telefone são muito curiosas. Quando se refere a Mayfair ou à Quinta Avenida, evidentemente aponta para as pessoas que viviam ou vivem nesses prósperos bairros de Londres ou Nova Iorque. Quando menciona o fato de praticar perto de um telefone, se refere a pessoas que na época tinham recursos suficientes para adquirir e manter esses aparelhos. Cabe lembrar que na época de Jung, somente os muito ricos possuíam telefones.

Então, segundo Jung, o Yoga não seria para ricos, nem para pessoas que não estivessem dispostas a ficar a vida inteira sentadas sob uma árvore ou trancafiadas na cela de um mosteiro meditando. Parece que, para ele, não há nenhuma possibilidade intermediária entre o *yogi* meditando sob a árvore e um ocidental próspero olhando para seu telefone. Muitos de nós, independente daquilo que possamos chamar de classe social, não conseguiríamos nem estamos dispostos a viver reclusos meditando. E, mesmo

assim, consideramos o Yoga como algo desejável, que faz parte integral das nossas vidas. E nenhum de nós enxerga a própria vida como uma "farsa espiritual".

Para Jung, Yoga não é bem-estar nem qualidade de vida

Porém, há um ponto que devemos ponderar: o que compreendemos como sendo Yoga nos dias atuais? Quando Jung fala sobre Yoga se refere, evidentemente àquilo que se compreendia como tal em seu tempo, ou pelo menos à compreensão que ele teve daquilo que se chamava Yoga. *Id est*, muito provavelmente Yoga, não como *āsana*, bem-estar e qualidade de vida, mas Yoga como Yoga.

Os mestres de Yoga mais visíveis daquela geração eram Rāmaṇa Maharṣi e Śrī Aurobindo, a quem ele se recusou a visitar quando esteve na Índia em 1937-38, quiçá por desconfiança ou desinteresse, quiçá para não tirar o foco do seu trabalho sobre os arquétipos e a síntese entre o conhecimento antigo e o novo, que estava elaborando à época e pelo qual nem sequer desceu do barco no porto de Bombay na segunda perna indiana da sua longa viagem (havia visitado o Sri Lanka antes de retornar à Índia).

Naquele tempo, o que se compreendia como sendo Yoga aqui no Ocidente, evidentemente, era algo bastante mais rico do que se entende por essa palavra nos dias de hoje. Jung fala com muita propriedade sobre a integração das disciplinas físicas, vitais e mentais de maneira muito precisa, definindo o Yoga como poucos ocidentais o haviam feito antes dele. Mas, surpreendentemente afirma que pretender praticar Yoga nas prósperas cidades do Ocidente é encenar uma farsa.

Pessoalmente, concordo com ele em relação ao perigo de descontextualizar o Yoga. Porém, não concordo com seu julgamento sobre os habitantes de bairros chiques, como se as pessoas que lá moram não tivessem direito de praticar Yoga. Onde fica o Karma Yoga, o Yoga das atitudes? E o Jñāna Yoga, o Yoga do autoconhecimento?

A história do Yoga nos demonstra que, em todos os tempos, ele foi praticado por pessoas de todas as condições e classes sociais. Arjuna, o protagonista de um dos maiores textos sobre Yoga, era um príncipe. Seu irmão, o rei Yudiṣṭhīra, sempre foi tido como um grande *yogi*. E nenhum dos dois, nem muitos dos outros grandes *yogis* do passado como os sábios Viśvāmitra, Janaka e Harischandra, que aliás também foram reis, passaram suas vidas trancafiados em mosteiros ou meditando sob árvores.

Esse cliché, que parece baseado naquela interpretação errônea do adágio cristão que diz que é mais fácil um camelo passar pelo olho de uma agulha do que um rico entrar no reino dos céus, é um tema que felizmente parece já totalmente superado pela imensa maioria das pessoas que olham para o Yoga hoje, desde dentro ou desde fora dele.

Por outro lado, minha experiência pessoal, como a de muitos, não coincide com a associação que Jung faz entre não seguir "as regras do Yoga" e favorecer a intuição, e o que está implícito nela: se você seguir as tais das regras do Yoga, não terá os *insights* brilhantes que ele teve. Não é exatamente isso o que nos mostra a experiência de todas as gerações de praticantes que viveram desde o tempo de Jung até a atualidade.

Mas voltemos ao tema: quando o Yoga se empobrece até se considerar que seja uma disciplina física (mesmo quando se diz que essa disciplina *tem* uma filosofia ou uma base teórica),

compreendemos que algo se perdeu no caminho. Nesse contexto, a recomendação de Jung perderia totalmente o sentido, uma vez que um método meramente físico, pasteurizado e depurado dos seus conteúdos místico-espirituais, não envolve nenhum risco ao equilíbrio psíquico do praticante. Foi justamente essa tentativa de pasteurização dos conteúdos o que nos fez pensar que o Yoga pode estar vivendo um processo de aculturação.

Yoga UHT

Aculturação é um neologismo utilizado desde o início do século passado por antropólogos estadunidenses para definir o processo de assimilação de uma cultura por outra. Se aplicarmos essa definição ao que testemunhamos em relação ao Yoga, devemos aceitar que este está vivendo um processo que poderíamos chamar de aculturação.

Digo isso pois o Yoga, diferentemente do que muitos pensam, não é um exercício nem uma técnica, nem uma ciência nem uma arte, nem uma religião nem uma filosofia, mas uma cultura, uma visão que implica uma forma de viver. Essa visão que o Yoga é, associada à forma de viver implícita nela, a torna uma cultura. Agora, essa cultura faz parte de uma tradição milenar, maior e mais antiga que o próprio Yoga, à qual chamamos tradição védica.

Assim, quando o Yoga chega até nós, o faz vestindo as roupagens características dessa tradição: usando a língua sânscrita, reservada para a transmissão desse conhecimento, um olhar construtivo sobre a vitalidade e o corpo humano no qual se favorecem os cuidados e o cultivo de uma dieta e hábitos saudáveis, e ainda uma visão inestimável do psiquismo humano que reconcilia todos os seus conteúdos sem culpas, conflitos nem

remorsos, mostrando a ordem psíquica dentro da ordem maior do Todo, chamado Īśvara.

Yoga ocidental

Quando digo aculturação, nos refiro-me ao despojamento desses conteúdos que tanto preocupavam ao grande psicanalista suíço e que o levaram a desaconselhar a prática de Yoga para os ocidentais. Depois de ter feito todas as afirmações acima citadas, Jung profetiza ainda a criação futura de um Yoga cristão: "Mas nenhum *insight* é obtido reprimindo e controlando o inconsciente, e muito menos imitando métodos que se desenvolveram sob condições psicológicas totalmente diferentes [das ocidentais]. Com os séculos, o Ocidente irá produzir seu próprio Yoga, e este será construído sobre as bases do cristianismo". *Psychology and Religion* (página 537).

A ideia parece ser despojar o Yoga dos seus símbolos, da sua linguagem, das suas características. Em suma, daquilo que faz com que o Yoga seja Yoga. Nesse contexto, há alguma razão para seguir usando a palavra Yoga? Não seria mais fácil escolher outro termo?

O cristianismo e o judaísmo, importantes pilares da cultura ocidental, têm suficiente idade, valor, profundidade, beleza, poesia e potencial transformador como para prescindir de qualquer influência formal do Yoga de qualquer tempo ou lugar, seja o da tradição védica ou os outros Yogas que mencionamos no início deste texto.

Até mesmo dentro da elegante e sofisticada cultura clássica grega há elementos suficientes para construir o Yoga que Jung vislumbrou, sem apelar a outras contribuições forâneas. Os

gimnosofistas da Grécia clássica foram os *jñānayogis* do ocidente, e muitos deles não deviam nada aos da Índia, nem em termos de estatura espiritual, nem em termos de felicidade, coragem ou realização pessoal.

Da ética aristotélica pode perfeitamente surgir um código de conduta similar ao dos *yamas* e *niyamas*. Joseph Pilates elaborou no século passado um sistema de trabalho corporal tão completo quanto o sistema dos *āsanas* do Haṭha Yoga hindu. Nas últimas décadas surgiram muitos outros métodos no ocidente que podem perfeitamente substituir o trabalho dos *yogāsanas*, tanto em termos físicos, quanto vitais e psicológicos.

Há tantas boas e válidas técnicas de meditação e contemplação na tradição judaico-cristã que poderíamos acrescentar um quinto capítulo ao *Yoga Sūtra* listando-as junto àquelas propostas por Patañjali. Noutras palavras, o legado da civilização ocidental nada fica a dever, em termos de espiritualidade, ao legado da cultura hindu, ou à herança espiritual de qualquer outra civilização. Assim sendo, qual é o objetivo de aculturar o Yoga?

Aculturação para que?

A aculturação que o Yoga está vivendo na atualidade é o produto de uma atitude de boa fé mal encaminhada ou de uma ideologia que busca realizar algum fim excuso? Mesmo quando feita de maneira bem intencionada pelas pessoas que promovem como algo desejável, a ideia de que é bacana despojar o Yoga dos seus valores e demais elementos, termina sendo altamente perniciosa para este. Além disso, essa forma pasteurizada de espiritualidade acaba sendo inócua para quem a pratica.

Os arautos da simplificação do Yoga não tentam, necessariamente, mesmo quando esse é o discurso, tornar a linguagem do Yoga acessível a todos. O uso do sânscrito não torna o Yoga incompreensível. O medo com o qual se olha para a cultura do Yoga sim pode torná-lo incrivelmente obscuro. Esse tipo de medo é uma forma de xenofobia, rejeição ou desconfiança em relação a tudo o que é de fora.

Um exemplo disso é o chamado *No Om Yoga* ou "Yoga sem Oṁ", marca registrada de uma empresa americana cujo slogan é "no mantra, no granola", "sem mantras nem granola". Granola é uma gíria depreciativa para definir um hippie ou um vagabundo naturalmente inclinado à dieta vegetariana. Aqui não há nenhuma intenção de tornar o Yoga acessível para todos, mas apenas o intuito de vender *āsanas* ou posturas físicas como se fossem Yoga, apresentando-o em sua forma "técnica", depurada.

Esse tipo de atitude sustenta a crença, bastante frequente no mundo do Yoga, que diz que qualquer forma de apresentar o Yoga é válida. Porém, se formos despir o Yoga dos mantras, das meditações, do sânscrito, da visão, do código de conduta, o que sobra? Até onde isso é aceitável? Você acha que professores que optam por essa atitude estão prestando algum serviço relevante aos seus alunos?

O sânscrito não obscurece o Yoga

Mesmo quando o uso de termos sânscritos possa parecer obscuro no primeiro encontro com as práticas do Yoga, o uso dessa língua sagrada funciona como uma porta de acesso para uma dimensão da espiritualidade na qual nosso processo

de crescimento interior se vê enriquecido e aprofundado pela compreensão dessas palavras, muitas dos quais não têm equivalentes exatos em nossa língua.

Não estou dizendo com isto que seja indispensável aprender sânscrito para praticar Yoga ou obter autoconhecimento, mas esclarecendo que a compreensão de alguns conceitos-chave irá nos ajudar na compreensão de nós mesmos, ao abordar dimensões da ordem psicológica que não são sempre facilmente acessíveis noutras linguagens quando usamos palavras que já estão associadas a determinadas ideias. Se, por exemplo, usarmos termos como Deus ou espírito, estaremos evocando na mente do outro conceitos que nem sempre coincidem com o que se entende, no caso como Īśvara ou Ātma.

Se, por conta da minha formação, biografia ou cultura, aprendi a rejeitar ou desconfiar da palavra Deus, terei naturalmente uma reação negativa ao ouvi-la dentro da sala de Yoga. Porém, se me der a chance de tentar compreender o que significa Īśvara, e entender que essas duas palavras não são sinônimas nem apontam para as mesmas realidades, poderei aprender algo que sem o uso do sânscrito seria bem mais difícil.

Assim, o uso do sânscrito não torna o Yoga impenetrável, nem responde à atitude de quem está seguindo cegamente uma tradição ou um conjunto de regras, mas obedece a uma finalidade prática: a compreensão da ordem psicológica, que faz parte da ordem maior, e que o Yoga nos propõe como veículo para o autoconhecimento.

Simplificar até onde?

Por outro lado, considero que estarei prestando um desserviço aos praticantes que me honram com sua presença na sala, se não lhes apresentar a totalidade da tradição do Yoga, da mesma maneira em que esta foi apresentada para mim. Reconheço que muitas vezes simplifico a linguagem ou reduzo a intensidade das práticas para torná-las mais acessíveis às pessoas. Mas isso não significa abrir mão da tradição, e muito menos despir o Yoga daquilo que o torna Yoga.

A ideologia que mencionamos acima e que se resume na atitude xenófoba "sem mantras nem granola" é sistematicamente ignorar e rejeitar a espiritualidade e os valores que o Yoga propõe. E isso não tem nada a ver com a decisão de usar ou não os nomes sânscritos das técnicas. Não é escolher dizer "postura da árvore" ao invés de *vṛkṣāsana* nas práticas, mas calar sobre o objetivo do Yoga, que é a liberdade, ou sobre o questionamento das próprias atitudes que surge nas meditações, ou sobre a revisão dos valores que nos propõe a prática dos *yamas* e *niyamas*.

Por trás do interesse em apresentar o Yoga despido da sua cultura pode estar a ansiedade dos professores em encaixar as práticas e o ensinamento do Yoga dentro dos paradigmas dos seus alunos, independentemente de serem religiosos ou ateístas. Mas cabe a pergunta: temos o direito de fazer isso?

Desde o início da sua existência, a proposta do Yoga foi justamente a de questionar os paradigmas e convidar à reflexão sincera. Essa é a razão pela qual Patañjali recomenda no *Yoga Sūtra* o *abhyāsa*, a repetição contínua de uma prática, um mantra ou um *prāṇāyāma*, que nos permita justamente quebrar os padrões condicionados de pensamento e as conseguintes condutas mecânicas que prendem o ser humano na roda do sofrimento.

É impossível tirar esse questionamento dos próprios paradigmas, crenças e condicionamentos, sem perder junto com ele a própria essência do Yoga. Se fizermos isso, tolheremos as práticas daquilo que lhes é mais fundamental, e tornaremos o Yoga uma ferramenta para o conformismo e a insensibilidade. Se essa é então indesejável alternativa, por que não deixar simplesmente que o Yoga siga sendo o Yoga?

Namaste!

Pedro estuda e pratica há tempos. Edita o site www.yoga.pro.br.

Revisão
Zulmira da Silva

SHRI YOGA DEVI

Curso de Formação em Yoga – 2014
Campina Grande, Paraíba

Um mergulho na cultura milenar do Yoga

Este é um curso profundo sobre Yoga, de acordo com a tradição indiana.

Você vai se familiarizar com todos os aspectos do Yoga – físicos e espirituais.

Ensinamentos teóricos baseados nos textos tradicionais, acompanhados de práticas e de vivências intensas.

Para quem deseja se dedicar ao ensino de Yoga, este curso fornecerá uma base sólida.

Para quem deseja um aperfeiçoamento pessoal, este curso será uma transformação de sua vida.

shri.yoga.devi@gmail.com
www.shri-yoga-devi.org

Yoga na prática

entrevista com

Sonia Novaes

Sonia Novaes é brasileira, nascida na cidade de Campinas em 1978. É formada em Filosofia pela PUC-Campinas, e iniciou seus estudos em Filosofia Oriental e Yoga aos 18 anos com Swami Vagishananda e Andres De Nuccio. Em 2003 foi para a Índia estudar com seu mestre Swami Dayananda, onde permaneceu para se aprofundar nos estudos de Vedānta, Sânscrito e mantras. Participou do curso residencial de três anos em Rishikesh no Swami Dayanada Ashram com o Swami Brahmavidyananda.

Visitou vários lugares sagrados na Índia e estudou na região dos Himalayas e no Sul da Índia, compreendendo, assim, mais a cultura e a tradição dos Vedas. Sonia pratica Yoga em Rishikesh com diferentes professores. Hoje ela vive nessa cidade com seu marido Kayesh e seus dois filhos, Isha e Dhiman. Dedica sua vida à família, aos estudos, ao Yoga e aos ensinamentos de Vedānta, Sânscrito e Cultura Indiana no Brasil e na Índia.

Quando conheceu a Índia, qual foi sua primeira impressão?

A minha primeira visita à Índia foi em 2003. A minha primeira impressão foi uma forte sensação de chegar em casa. Eu cheguei a este país, que eu nunca havia visitado antes e que eu conhecia muito pouco a respeito e, ainda assim, eu me senti em casa!

Eu gostei das pessoas, das cores, dos cheiros, do humor indiano, tudo estava misturado com a curiosidade e emoção de conhecer mais sobre este país incrível.

O que te levou a morar na Índia, você já foi pensando em morar ou as coisas foram acontecendo e você ficou?

A primeira vez que eu escutei o ensinamento do Vedānta tradicional foi no Brasil com o Swami Vagishananda. Suas aulas tiveram um profundo impacto sobre a minha pessoa e sobre a minha compreensão da realidade. Infelizmente, ele visitava o Brasil apenas uma vez por ano ficando por um mês e eu tinha o desejo de estudar por um período maior.

Em uma de suas aulas, ele mencionou que se considerava apenas uma pequenina luz em comparação com seu guru Swami Dayananda. Naquele momento meu desejo era de estudar com este professor da maneira tradicional e em seu *āśram*. Dessa forma, foi o estudo de Vedānta que me trouxe à Índia. Eu queria estudar Vedānta e a oportnidade de fazer um curso residencial de Vedānta e Sânscrito por três anos em Rishikesh surgiu. Depois me casei e tive filhos e hoje todos nós estamos morando em Rishikesh!

Há quanto tempo você está na Índia? Você teve dois filhos na Índia, como foi passar por duas gestações e ter um filho na Índia?

Eu moro na Índia há oito anos. Minhas duas gestações e os nascimentos de meus filhos foram uma belíssima experiência para

mim e não houve complicações. O fato de que nossos filhos nasceram na Índia permitiu-nos fazer os rituais védicos ligadas à gravidez e ao nascimento da criança. Estou feliz que meus filhos nasceram aqui na Índia, pois eu amo e respeito este país e sua cultura espiritual.

Quais são os rituais associados à gestação e ao parto? Você passou por algum deles e qual foi a importância pra você?

Os *saṃskāras* (ritos de passagem) associados à gestação e ao parto são: *Garbhādhānam*, *Puṃsavanam*, *Simantaḥ* e *Jātakarma*.

1) *Garbhādhānam* significa "o momento em que a mulher concebe o bebê", o indivíduo. O ritual acontece após o casamento; vários mantras são proferidos apreciando as duas forças, masculina e feminina e invocando um progênie saudável e bom. Como podemos ver, a vida védica de um hinduísta inicia-se antes mesmo de se entrar no útero materno!

2) *Puṃsavanam* é um rito feito aos três meses de gestação com o propósito de ganhar um bebê sadio e do sexo masculino. O desejo de um menino é um espelho da realidade familiar hinduísta, onde os rituais védicos devem ser feitos pela figura masculina. No entanto, esse *saṃskāras* pode ser feito e entendido simplesmente como um ritual que tem como propósito uma gestação sadia e um bebê saudável.

3) *Simantaḥ* é feito no quinto ou sexto mês da gestação, onde o cabelo da gestante é repartido pelo marido, simbolizando a proteção da mãe e do bebê em relação às más influências durante esse período da gestação e também para trazer saúde, prosperidade e sucesso para os dois. A deusa Lakṣmī é reverenciada nesse ritual.

4) *Jātakarma* é feito logo após o nascimento do bebê antes do cordão umbilical ser cortado. É um lindo ritual de purificação da mãe e do bebê. Os ancestrais são invocados para que abençoe o novo bebê; hinos védicos são entoados para o bem-estar, uma longa vida e uma mente brilhante. O pai coloca na boca do bebê uma mistura de *ghee* (manteiga

clarificada), mel e coalhada, com a ajuda de uma colher de ouro, que no Āyurveda é considerado benéfico para o recém-nascido. Logo após, o cordão umbilical é cortado e o seio direito é oferecido ao bebê com orações à deusa Sarasvatī, para que ela esteja presente e que o leite materno seja nada mais que o leite do conhecimento. A cerimônia é finalizada com uma oração para a mãe terra, para abençoar esse novo indivíduo que logo estará andando em sua superfície.

Durante a minha gravidez eu passei pela *Simantaḥ* e pelo ritual *Jātakarma*. A gravidez e o parto são experiências delicadas e intensas na vida de uma mulher. Os rituais védicos são importantes e significativos para mim e, naturalmente, eu me senti abençoada passando por eles nesse momento.

O papel da mulher na cultura védica é muito importante e representativo. Mas na sociedade indiana atual, vemos muitos casos de subjugação e desvalorização da mulher. Por que você acha que isso acontece?

Onde os princípios védicos e os valores da cultura védica estão vivos e é seguido, existe um extraordinário respeito à mulher. Tanto respeito é dado que "*matr Devo Bhava*" está escrito nas escrituras (*Śastras*), o que significa que, uma mãe é equiparada a Deus. Existem inúmeras Deusas no hinduísmo, como Parvati, Lakṣmī, Sarasvatī ou Durgā, o que revela que o princípio feminino é considerado tão importante quanto o princípio masculino na cultura.

Nós precisamos estar cientes que na Índia há uma população de 1,3 bilhão de pessoas e que, naturalmente, não são todas as pessoas que seguem a cultura Védica e o sistema de valores.

Como é para você, como mulher, viver na Índia? Você já passou por alguma situação constrangedora?

Eu pessoalmente gosto do fato de que os *scripts* dos papéis que homens e mulheres desempenham na sua vida são claramente definidos e significativos. Cumprir o seu dever e fazer o que precisa ser feito em qualquer situação da vida é entendido como *dharma*. Então, tudo é muito claro, o que eu tenho que fazer, sendo uma mulher, esposa e mãe e eu sigo e faço com prazer. Eu nunca passei por uma situação constrangedora na Índia, dentro ou fora do *āśram*.

Você consegue ver aí movimentos organizados de defesa dos direitos da mulher? E você vê melhorias nessa área?

Em toda a Índia ocorreram protestos públicos por causa de crimes recentes cometidos contra algumas mulheres. Novas leis foram aprovadas pelo governo para proteger as mulheres. Os tribunais colocaram como prioridade os casos de estupro, e pena de morte foi introduzida para determinados crimes contra as mulheres.

A ativista e secretária do "All India's Progressive Women's Movement" (AIPWM), Kavita Krishan, acredita que o caso levou a uma transformação em relação aos direitos femininos. Ela está convencida de que hoje há muito mais abertura para falar de agressão sexual e de que há um maior apoio para aqueles que falam.

As pessoas cometem crimes quando veem um ganho para si em sua ação, mas elas não conseguem ver ou sentir a dor que pode causar aos outros com a sua ação escolhida. As pessoas fazem o que fazem porque elas pensam que vão ganhar alguma satisfação, alguma realização, um pouco de felicidade a partir do que elas fazem.

Se uma pessoa pudesse ver claramente que ela perderá bem mais do que ela ganhará fazendo as ações erradas, ela estaria equipada para escolher suas ações, de tal maneira que os outros não se machucariam e o *dharma* (valores) não seria transgredido. É muito

importante compreender que não se pode encontrar a paz, a felicidade e a realização interna - que é exatamente o que todo mundo está buscando - destruindo a felicidade dos outros.

Como é criar dois filhos na Índia, no *āśram*, quais são as dificuldades e facilidades?

Há um ano e meio vivemos em uma casa em Rishikesh e não mais no Swami Dayananda Āśram. Nós visitamos regularmente o *āśram* e participamos dos festivais. Nossa filha Isha nasceu enquanto ainda estávamos vivendo no *āśram*. Eu sempre gostei de estar no *āśram*, da presença de um professor, das *pūjās* diárias no templo do *āśram*, das comemorações dos festivais, da proximidade do rio Ganges, tudo isso é muito lindo, se você tem uma referência para a cultura védica.

Eu acredito que para as crianças é uma experiência muito boa poder crescer na Índia, conhecer *sādhus* e *svāmis*, ter a exposição à cultura, tenho certeza de que é uma bênção para elas.

A dificuldade que encontramos, especificamente em Rishikesh, é a falta de escolha no que diz respeito às escolas. Outra questão que também nos leva a ponderar é a distância da família. Eu cresci na presença de minha avó e sei a riqueza que pode ser ter avós ao redor.

Você continuaria vivendo na Índia se não fosse no *āśram*?

Sim, com certeza. Essa é a segunda vez que moro fora do *āśram*. A primeira vez foi em Chennai, quando eu ainda não era casada. Por um lado você tem bem mais liberdade ao morar fora do *āśram*, embora essa questão da liberdade nunca tenha sido um problema para mim, na verdade eu sempre gostei de morar no *āśram* e fazer parte da rotina diária estipulada.

Como é a sua rotina diária, o seu dia a dia aí?

No momento os meus filhos ainda são muito pequeninos, então atender as suas necessidades é um trabalho em tempo integral. A menina, Isha, tem 3 anos e o menino, Dhiman, tem 9 meses e passamos praticamente todo o dia juntos! No fim de semana visitamos amigos, passeamos pelas cachoeiras ou pelas prainhas de Rishikesh, ou visitamos o *āśram*. Durante a semana estamos empenhados nos afazeres do cotidiano, então preparamos juntos o café da manhã, almoço, jantar e as pequenas orações que fazemos no decorrer do dia. Durante os festivais indianos, dedicamos tempo para as preparações e os rituais. Eu pratico Haṭha Yoga com um professor local e estou dando algumas aulas para grupos.

O que mais você sente falta do Brasil?

Eu sinto falta dos familiares, dos amigos e de outras mães que pensam de uma forma mais alternativa. Eu vejo as mães indianas de hoje muito preocupadas com a educação de seus filhos e esquecem que eles são crianças e tem que brincar muito ainda! Talvez por causa da enorme população da Índia, a competição começa muito cedo para as crianças. Com três anos de idade elas já sabem ler e escrever e vão para aula de reforço após a escola.

O que mais te atrai na Índia e te mantém aí? E o que mais te incomoda?

Eu amo a Índia pelo seu povo, o caos amigável (...) e a visão que é base para sua cultura religiosa, a cultura védica. Eu gosto da conduta das pessoas em relação à vida, que eu descreveria como bastante tranquila.

Eu sinto falta de mais opções no que diz respeito às atividades para as crianças aqui em Rishikesh. Estamos pensando em mudar para uma cidade maior no Sul, onde esperamos encontrar mais possibilidades.

Quais dicas você daria para uma mulher que deseje viajar para a Índia sozinha?

A experiência da Índia pode ser muito diferente para pessoas diferentes. Eu diria: prepare-se lendo a respeito da Índia, planeje bem pelo menos a parte inicial de sua jornada e então, esteja aberta, desfrute e, muito importante, respeite a Índia e sua cultura e valores culturais.

O que mudou na Sonia depois de tantos anos na Índia?

Eu me sinto profundamente grata pela oportunidade de poder mergulhar no estudo do Vedānta com um professor tradicional aqui na Índia. Esse estudo não precisaria necessariamente ter ocorrido na Índia, poderia ter sido em qualquer outro lugar onde um professor estivesse disponível. Isso aconteceu na Índia talvez devido ao fato de que a tradição de ensinar esse conhecimento está principalmente preservada e mantida viva na Índia. Assim, a visão da realidade que eu tenho hoje é completamente diferente do entendimento da realidade que eu tinha antes de conhecer o Vedānta. A mudança foi, portanto, uma mudança da minha compreensão da realidade.

Anuncie

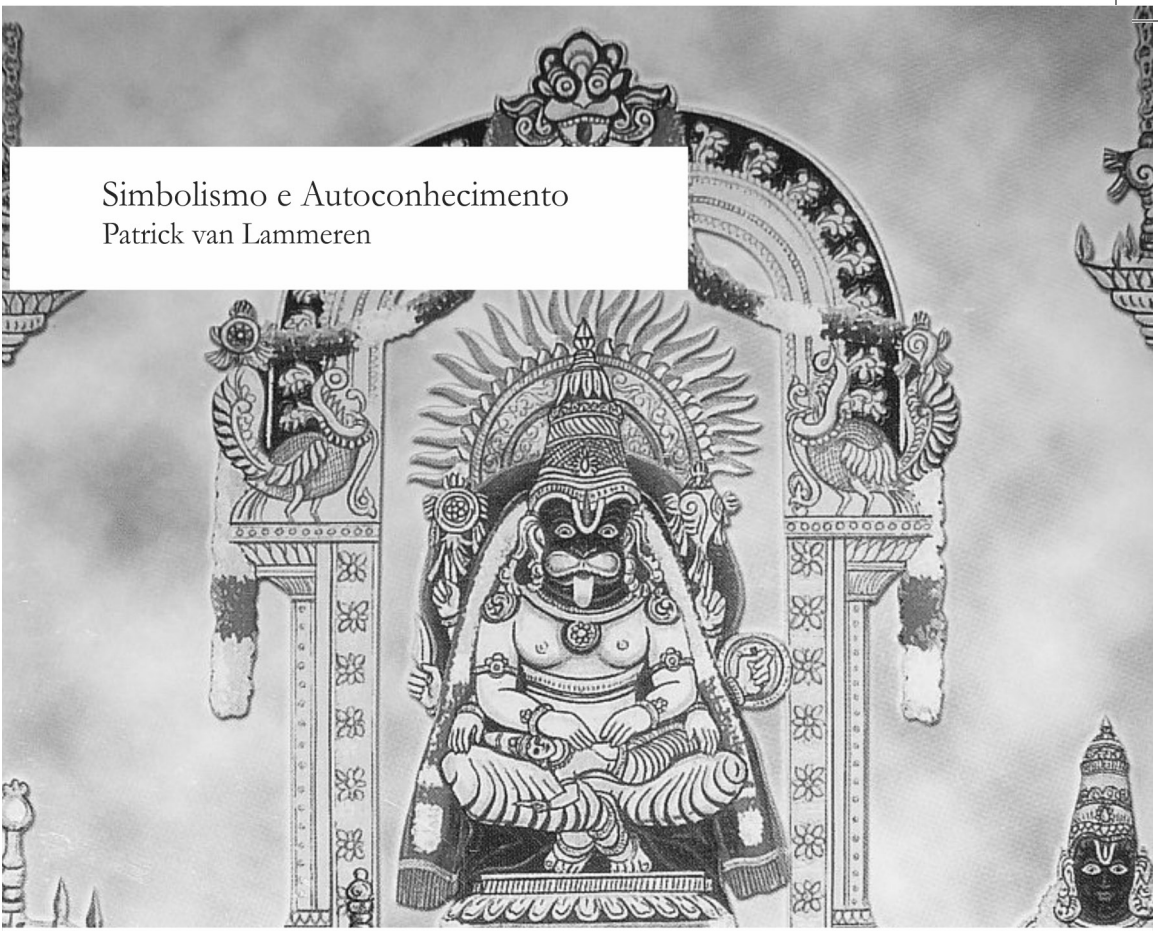
Preços especiais para
escolas de Yoga.

cadernos de
yoga

anuncios@cadernosdeyoga.com.br

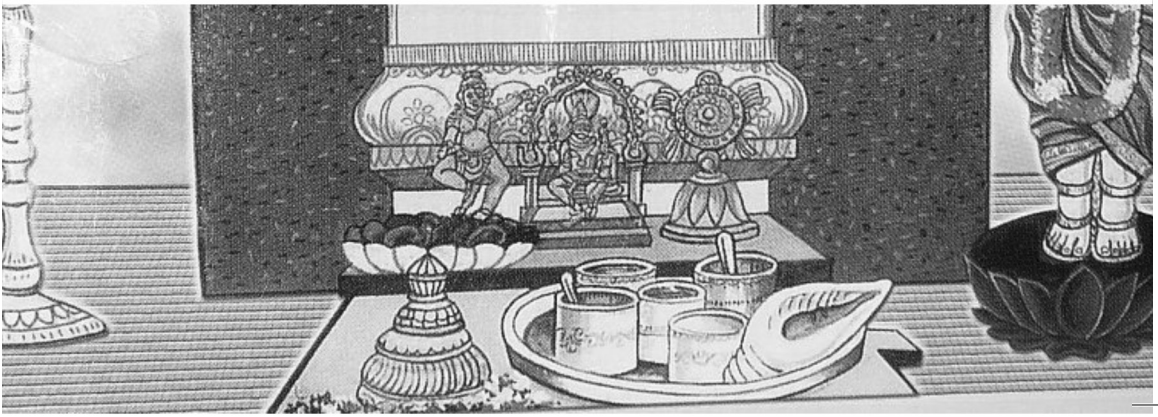
Simbolismo e Autoconhecimento

Patrick van Lammeren



Narasimha,
o Homem Leão

Parte 2



De todos os *avatāras* de Viṣṇu, Narasiṃha é o mais feroz. Sendo metade homem, metade leão, sua fúria responde à devoção de Prahlāda, o garoto que, apesar de *asura*, tinha Nārāyaṇa em sua mente a todo momento. Ao ser ameaçado pelo pai, o terrível Hiraṇyakaśipu, que havia conquistado todo o Universo, Narasiṃha surge em sua defesa, derrotando-o violentamente, abrindo seu ventre e arrancando suas vísceras. A imagem que retrata esse momento é a mais conhecida desse *avatāra*, e evoca no espectador um misto de força e terror, devoção e medo.

A forma e os mantras de Narasiṃha são tidos como dotados de grande poder. Uma vez que sua aparição teve como objetivo a proteção de seu devoto Prahlāda, o *avatāra* é reconhecido como uma fonte de proteção a todos aqueles que pedem por seu refúgio. Dessa forma, é frequentemente evocado em momentos em que o indivíduo precisa de grande força e coragem, quando está em uma situação perigosa ou em situações de oposição a poderes maiores. Devido ao poder que ele carrega, Narasiṃha abençoa com coragem e capacidade de ação, quando tudo o mais ao redor tende a um torpor ou imobilidade.

Justamente por ser uma deidade que carrega tanto poder, é dito que seus mantras geram grandes resultados, muito explícitos e evidentes. Por isso mesmo, devem ser utilizados com cautela, sempre sob supervisão e orientação de professores qualificados. Na Índia, muitos templos a Narasiṃha são bastante rigorosos quanto à visitação e quanto aos cuidados na

Narasiṃha está intimamente conectado ao medo e à dualidade, bem como aos meios para se reconhecer livre de ambos. De acordo com o Swami Paramarthananda, o medo é o maior dos males nesta época em que vivemos. Devido a ele, nos sentimos inseguros, desprotegidos e incapazes.

realização das cerimônias. Diversos deles exigem que os sacerdotes sejam celibatários de nascença, de modo a serem capazes de lidar diariamente com o poder que Narasiṃha manifesta.

Narasiṃha está intimamente conectado ao medo e à dualidade, bem como aos meios para se reconhecer livre de ambos. De acordo com o Swami Paramarthananda, o medo é o maior dos males nesta época em que vivemos. Devido a ele, nos sentimos inseguros, desprotegidos e incapazes. E através dele, agimos de forma destrutiva, na tentativa de eliminar o que julgamos nos ameaçar, resultando em sofrimento aos outros e a nós mesmos. Dessa forma, descobrir como lidar com o medo faz-se necessário, para que em última instância seja possível ver-se livre dele.

O medo está sempre relacionado ao que é diferente

Quando lidamos com o diferente - seja uma forma de pensar, uma maneira de agir, um ambiente de vida ou qualquer outro fator - chá uma limitação envolvida. A existência do diferente revela a mim mesmo o que não sou. Se sou brasileiro, não sou russo, alemão, indiano, africano. Se sou homem, não sou mulher. Se sou Botafogo, não sou Flamengo, nem Fluminense. Se sou pobre, não sou rico; e se sou rico, não sou pobre. Na realidade, não são as diferenças de fato que resultam na sensação de limitação. Uma pessoa que tenha as mesmas qualidades pode ser vista, por exemplo, como uma ameaça no trabalho. De alguma forma, ser diferente dos demais também pode gerar uma sensação de ser especial, que é ameaçada no momento em que outra pessoa

semelhante entra em cena. Mas mesmo nesse caso há a presença do "outro", e isso gera a sensação de limitação e o consequente medo.

É a existência do outro, portanto, que resulta nessa sensação. É o diferente, não apenas em termos das características, mas fundamentalmente aquilo que é não-eu, o outro. Conforme a *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*:

द्वितीयाद्वै भयं भवति ।

dvitīyādvai bhayaḥ bhavati |

O medo surge, de fato, a partir da dualidade.
(*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*)

A existência de um segundo, além de mim mesmo, resulta em uma sensação de limitação e um consequente medo. Todo medo é, na realidade, uma rejeição à limitação. E para tentar superar isso, concluímos que, diante do outro, é preciso ser melhor. Na vida de todo indivíduo, de uma forma ou de outra, ele se considera ser - ou acredita que precisa ser - especial em tudo, ou ao menos em uma única questão, que o faz ser diferenciado de forma positiva dos demais. Há uma conclusão do que ele é, e do que deveria ser, e então a vida se torna um projeto de superação.

Esse fato, por si só, constitui um grande objeto de análise. O universo funciona adequadamente, e cada situação tem um lugar, cada indivíduo tem um papel nessa trama cósmica. As situações que vivenciamos ocorrem justamente porque têm um significado muito profundo, ainda que possam muitas vezes estar atreladas a sofrimentos e dificuldades.

Porém, essa busca não tem fim. Ao considerar que precisa ser o melhor, no que quer que seja, o indivíduo está apenas consolidando a diferença entre si mesmo e o resto do mundo, e isso apenas aumenta mais ainda o medo.

Hiraṇyakaśipu é um exemplo claro dessa situação. Sua história tem início quando a de seu irmão tem fim. Não suportando essa perda, e se identificando tão fortemente a seu irmão derrotado por Viṣṇu, Hiraṇyakaśipu é tomado de raiva e ódio por Nārāyaṇa, a quem considera seu maior inimigo. A partir desse antagonismo, sua mente é tomada de frustração, raiva e medo. De modo a tornar-se seguro e satisfeito, realizou uma ascese tão poderosa que resultou em nada menos que o universo inteiro sob seu domínio. Expulsou todos aqueles a quem considerava seu oponente, perseguindo os *devas,* assassinando os devotos de Viṣṇu, queimando os campos daqueles que de alguma maneira pensassem de forma diferente dele. Por fim, mandou que todos os rituais fossem feitos em seu nome, e não mais de Viṣṇu. De modo a lidar com seu próprio medo, Hiraṇyakaśipu levou o medo a todo o universo, acreditando que, com isso, ninguém mais se tornaria uma ameaça. A história mostra, claramente que foi justamente o oposto o que ocorreu. Tudo o que mais desprezava se manifestou na forma de seu próprio filho, Prahlāda.

Esse fato, por si só, constitui um grande objeto de análise. O universo funciona adequadamente, e cada situação tem um lugar, cada indivíduo tem um papel nessa trama cósmica. As situações que vivenciamos ocorrem justamente porque têm um significado muito profundo, ainda que possam muitas vezes estar atreladas a sofrimentos e dificuldades. São, de fato, oportunidades que temos para lidar com questões há tanto adormecidas, que tiveram origem nesta vida ou em anteriores, e que não pudemos lidar adequadamente à época.

Hiraṇyakaśipu - manifestação do medo e da intolerância

A história mostra que Hiraṇyakaśipu é a própria manifestação do medo. Seu nome deriva de dois termos - *hiraṇya*, que significa ouro; e *kaṣipu*, que significa "assento". Hiraṇyakaśipu, portanto, significa, literalmente, "aquele que senta em ouro", indicando todo o poder e riqueza que conquistou. Mas kaṣipu também significa "comida". Hiraṇya, "ouro", está intimamente relacionado à mente, uma vez que essa é nada além de pensamento, e por isso é considerada brilhante como o ouro. Assim, Hiraṇyakaśipu significa "aquele que devora a mente", uma referência à ignorância e ao medo, que consomem a mente do indivíduo.

Prahlāda pensava muito diferente de seu pai, que não foi capaz de aceitar esse fato. Com isto, aos poucos ele passa a ver seu filho como a maior ameaça. Inicialmente Hiraṇyakaśipu tenta, no que seria sua visão, corrigir o filho. Seu amor por ele era muito grande, e o fato de pensar de forma tão diferente e contrária a seus próprios conceitos o leva a acreditar que Prahlāda havia sido influenciado negativamente por alguém. Após o primeiro castigo, Hiraṇyakaśipu recebe seu filho chorando, o que demonstra claramente o amor que tinha por ele. De fato, ele acreditava estar ajudando Prahlāda.

O mundo não irá mudar de acordo com minha vontade, ainda que minha ação possa causar impactos no mundo. Conviver com ideias e pessoas diferentes é enriquecedor, ainda que possamos não concordar com muitas delas.

Mas ninguém pode esperar mudar as pessoas, muito menos de forma violenta. Se consideramos que há um problema com alguém, podemos de alguma forma conversar e estar disponível para

ajudar. Se realmente acreditamos que determinada forma de pensar ou agir é destrutiva para uma pessoa, podemos até mesmo argumentar, para que ela possa analisar e sair por si mesma da situação. Mas ainda assim, somente a própria pessoa pode mudar, se concluir que deve e se quiser. Quanto a nós, que observamos, cabe questionar se realmente a pessoa precisa mudar, se determinada característica que ela realmente tenha afeta negativamente sua vida, ou se, ao contrário, é algo que é importante para ela, ou mesmo algo que faz parte dela como indivíduo. Mais, ainda, cabe questionar o porquê de ser tão importante mudá-la. Por que preciso que os outros sejam diferentes do que são? Onde se encontra a linha que divide uma tentativa de ajuda e uma falta de tolerância?

Uma ajuda pode ser oferecida a alguém, se consideramos que esse alguém precisa. Para tal, é necessário querer e poder ajudar, mas também é preciso que a pessoa deseje ser ajudada. De outra forma, a insistência em ajudar se torna uma inconveniência, e muitas vezes uma agressão. Tornar-se disponível é a melhor ajuda; a outra pessoa, tendo conhecimento dessa disposição, pode recorrer a você caso sinta necessidade. Mas de todo modo, é preciso aceitar a pessoa do jeito que ela é.

A necessidade de mudar uma pessoa revela uma necessidade de que as coisas sejam do jeito que desejo, o que indica uma não aceitação das coisas do jeito que são. Ao projetar como deveriam ser as pessoas e o mundo, não estamos sendo objetivos. O mundo não irá mudar de acordo com minha vontade, ainda que minha ação possa causar impactos no mundo. Conviver com ideias e pessoas diferentes é enriquecedor, ainda que possamos não concordar com muitas delas. Descobrir que não temos o poder para mudar os outros e que tampouco cabe a nós essa tarefa é libertador, não apenas

por ser algo que invariavelmente nos levaria à frustração, mas porque descobrimos um espaço para que cada um seja da forma como é, e isso inclui a mim mesmo. Com isso, o medo do diferente perde força, e podemos lidar com as mais diversas situações com maior objetividade. O resultado é uma maior harmonia e paz para mim e para os outros, na medida em que permito que cada um seja do jeito que é.

Na história, Hiraṇyakaśipu não é apenas a manifestação do medo, mas também da intolerância. A intolerância se veste com a ideia de que é em defesa da pessoa agredida, bem como da sociedade como um todo. Toda tentativa de mudar ou converter uma pessoa é uma tentativa de eliminar as características diferentes consideradas inferiores. Isso é feito de inúmeras formas, seja através da repetição de que suas características são negativas, ou de que as características contrárias são positivas, seja através de exclusão, segregação, marginalização, críticas e coerções, até a violência física. A intolerância e toda forma de tentativa de conversão é uma violência, que consiste em não aceitação do outro como ele é. Fundamentalmente, essa não aceitação é um desejo de que o outro não exista, justamente devido a uma sensação de ameaça que está presente no indivíduo intolerante.

A intolerância, inicialmente focada nas características consideradas negativas, tem como argumento uma melhora do indivíduo que as detém, prometendo uma "regeneração" ao eliminar o que é considerado um problema. Porém, quando o indivíduo resiste e reage, a tentativa de eliminação passa a incluir o próprio indivíduo, como argumento de que é em defesa do restante da sociedade.

É justamente esse o processo que ocorre com Hiraṇyakaśipu. Após tentativas de modificar seu filho para os padrões que considera corretos, e constatando que Prahlāda não apenas não mudaria, mas também defenderia sua posição, o

asura é tomado de raiva. Seu apego e medo do diferente foram tamanhos que, atropelando qualquer amor que pudesse haver por seu filho, concluiu que seria melhor eliminá-lo de vez, antes que "contaminasse" o restante da sociedade. Ele próprio, com toda a visão sobre si mesmo e o mundo, havia sido ameaçado por seu filho. Devido a esta visão errada, o medo tomou conta de sua mente, e o resultado foi a tentativa de destruição do que julgava ser um problema. O medo, de fato, é o maior dos obstáculos, pois leva o indivíduo a agir de forma imprevisível, fazendo com que aja contra tudo como se defendesse sua própria vida.

Os três meios para lidar com o medo

Saber como lidar com o medo, portanto, é parte importante da vida e do estilo de vida de Yoga. De acordo com o Swami Paramarthananda, três são os meios para lidar relativamente com o medo:

- Evitar exposição a objetos e situações que alimentem o medo. É natural que o indivíduo tenha medo, uma vez que se trata de uma emoção como qualquer outra. O medo de atravessar a rua enquanto o sinal está aberto, ou o medo de encontrar com um leão no meio da savana africana, são medos positivos, que resultam

É preciso reconhecer que cada um tem seu lugar e seu papel no mundo, e com isso cada um tem as ferramentas necessárias para tal. Ao reconhecer o meu próprio lugar no mundo, ganho a capacidade de reconhecer que cada um tem seu lugar. Assim, agir com o Dharma em mente, fazendo aquilo que cabe, dentro de suas competências e limitações, ajuda a diminuir o medo.

em uma preservação. O problema é quando esse medo se torna pânico, e perdemos a capacidade de atravessar uma rua, mesmo com o sinal fechado. Nesse caso, sem dúvida precisamos analisar as causas do medo, e aos poucos tentar agir para vencê-lo. Mas isso não significa que precisamos nos expor a situações que despertem os medos que guardamos, "para vencê-los". Se há medo do mar, por exemplo, qual a razão de assistir a um filme cujo tema são ondas gigantes engolindo tudo? Essa atitude não ajudará a lidar com o medo de mar; pelo contrário, apenas o aumentará, fazendo com que a mente permaneça todo o tempo ocupada em se ver livre dele.

- Aumentar a autoconfiança e a força interna. Todo indivíduo é dotado de capacidades, necessárias para superar os desafios a que é exposto. Também, ele é dotado de capacidade de escolha, que permite determinar as ações a serem tomadas em cada caso. Havendo a capacidade, e o reconhecimento de que a detém, o indivíduo pode agir, havendo grandes chances de sucesso em seus empreendimentos. Por outro lado, não havendo a capacidade, o indivíduo pode tentar desenvolvê-las. E, não havendo o reconhecimento de que a detém, ainda que sim, o indivíduo pode fazer um esforço positivo de se expor às situações que não acredita poder ter sucesso, para aos poucos descobrir a capacidade que tem. Seja como for, não há nada no universo que seja de fato permitido apenas a algumas pessoas, ainda que muitas coisas possam nunca acontecer a um indivíduo. As capacidades de qualquer ser humano o permitem fazer coisas incríveis, mesmo que suas realizações não dependam exclusivamente dele. Reconhecendo esse fato, o indivíduo adquire a capacidade de enfrentar as situações que teme.

- Aumentar a confiança em Īśvara, por meio de *bhakti*, a devoção. O universo é governado por leis infalíveis. Cada situação e pessoa tem um papel, e são resultados dos eventos ocorridos no passado.

Nada surge por acaso, tendo necessariamente relação com outros objetos. Uma única bola de sabão nasce a partir de algo; antes havia sabão em um copo, que foi passado para um anel de plástico, que foi soprado por uma criança, gerando então uma bola de sabão. E aquele sabão, bem como o copo, o anel e mesmo a criança, também têm suas histórias, que naquele momento convergem para gerar a bola de sabão. Tudo o mais funciona dessa mesma maneira, todas as coisas interagem de forma harmônica. Assim, posso entender que o passado ocorreu da forma que deveria, e naturalmente o presente é o único resultado possível. Também, o futuro, ainda que desconhecido, se manifestará a partir desse passado e das ações que são realizadas no presente, segundo essa mesma ordem cósmica. Cada situação, portanto, se manifestará no seu devido tempo, a partir de suas causas, e nos levarão a um crescimento na medida em que estamos disponíveis a elas. Compreender Īśvara é aceitar o universo como ele é, agindo da melhor maneira possível, contribuindo com aquilo que posso. Que espaço há para medo, quando reconheço que faço parte desta família cósmica chamada Īśvara?

É preciso reconhecer que cada um tem seu lugar e seu papel no mundo, e com isso cada um tem as ferramentas necessárias para tal. Ao reconhecer o meu próprio lugar no mundo, ganho a capacidade de reconhecer que cada um tem seu lugar. Assim, agir com o Dharma em mente, fazendo aquilo que cabe, dentro de suas competências e limitações, ajuda a diminuir o medo. Em última instância, trazer Īśvara em mente em todas as ações e situações da vida leva ao reconhecimento de que a Ordem é vasta e acolhe a todos, havendo espaço para a multiplicidade e o diferente. Neste universo, ninguém é preterido pela Ordem, mas se encontra no devido lugar, passando pelas situações adequadas dentro do seu próprio enredo de vida. Esse entendimento de Īśvara oferece uma segurança, diminuindo o medo.

Prahlāda – exemplo de devoção e qualificação para o estudo de Vedānta

Na história, esse entendimento é muito exaltado. Prahlāda é um grande devoto e a todo momento tem Viṣṇu em mente. De fato, o próprio Narasiṃha se manifesta devido a sua grande devoção. Sua grandeza faz com que a história de Narasiṃha seja também sua história. A ferocidade e grandeza do *avatāra* representa a própria força da devoção, que supera a força de todos os perigos e medos. Hiraṇyakaśipu caçoou de Prahlāda, dizendo que se Viṣṇu estava em todo lugar, então porque não estava naquela coluna? Nesse momento a coluna se partiu, manifestando Narasiṃha e evidenciando que Prahlāda estava, de fato, correto. Īśvara se encontra em todo lugar, pois todo o universo é sua manifestação. Narasiṃha, portanto, exalta a onipresença de Īśvara, e evidencia, simbolicamente, que a devoção é reconhecer Īśvara em todas as coisas.

Prahlāda foi agredido de diversas maneiras por seu pai: pisoteado pelos elefantes que sustentam o universo, picado pelo rei das serpentes venenosas, através de encantamentos, sendo lançado de grandes alturas, através de truques e ilusões e mesmo sendo levado à inanição e envenenamento. Todas essas formas representam aflições que o indivíduo eventualmente sofre, através de diferentes causas. A raiva que pisoteia; o ego que, venenoso, toma conta das ações, resultando no desejo de ser especial; os desejos que encantam; as situações-limite, que estão além de nosso controle; as confusões, mal-entendidos e ilusões; a falta de recursos, e mesmo as doenças. Por fim, Hiraṇyakaśipu o agride com o frio, o vento, o fogo, a água e o esmagando com montanhas. O frio remete aos picos dos Himālayas, o eixo do mundo a partir do qual tudo surge e, portanto, representa o espaço. Assim, esses cinco representam os cinco elementos, indicando o universo inteiro. Logo, qualquer problema, sofrimento e dor, a partir de

qualquer origem, está incluído nas agressões do *asura*. De fato, para aquele que tem a mente confusa, qualquer objeto ou situação no universo pode ser origem para o medo; Prahlāda, porém, se mantém inabalável e intocado, tomando Īśvara como refúgio. E é justamente essa atitude de se manter firme em sua devoção que faz o *asura* manifestar seu próprio medo, quando pela primeira vez hesita, demonstrando que a ignorância e o medo começam a perder força através do entendimento sobre Īśvara.

Hiraṇyakaśipu representa a mente tomada de ignorância e medo; em justaposição, Prahlāda representa as qualificações para o autoconhecimento, a devoção e a clareza de mente. Cumpre observar que Prahlāda é filho de Hiraṇyakaśipu. A mente, mesmo ignorante, é abençoada com alguma qualificação, que com o tempo se desdobra em outras, conduzindo o indivíduo a se tornar um *adhikari*, um estudante qualificado para a busca e o questionamento sobre si mesmo. Na história, Prahlāda é descrito como sendo dotado de *śama* e *dama*, o controle dos sentidos e o comando sobre a mente, bem como *satyam*, o valor pela verdade. É dotado também de *titikṣā*, a tolerância entre os opostos, consistindo justamente no entendimento de que o universo é naturalmente dual, e que a multiplicidade é algo a ser acomodado na mente, e não combatido.

Mesmo sendo um *asura*, é considerado por Narasiṃha como o maior de seus devotos, a jóia e orgulho da dinastia dos *asuras*. A história conta que seu nascimento abençoou e eliminou os erros cometidos por 21 gerações de seus antepassados, tamanha era sua grandeza. É dito que a presença de um estudante de Vedānta abençoa a família em que nasce, bem como a sociedade em que vive, por suas atitudes, clareza e pela auspiciosidade do assunto estudado. Ao mesmo tempo, tal estudante só pode nascer em uma família que tenha méritos que permitam esse nascimento. Prahlāda, portanto, abençoa a dinastia dos *asuras*, mas ao mesmo tempo é fruto de ações positivas de seus ancestrais, demonstrando

que mesmo uma mente tomada de confusão tem qualificações que florescerão, não sendo adequado nem justo fazer um julgamento maniqueísta do que quer que seja.

A liberdade do medo do qual Prahlāda é dotado inclui até mesmo o próprio Narasiṃha. Ao fim da história, o *avatāra* permanece feroz e furioso, tendo violentamente derrotado Hiraṇyakaśipu. Ninguém se atreve a chegar perto dele, nem mesmo os *devas;* Prahlāda, por outro lado, se aproxima com toda a devoção, apaziguando a fúria de Narasiṃha. De fato, o devoto não teme nem mesmo a Īśvara, mas compreende que não há separação real entre eles. Com a atitude de apreciação, ele reconhece a Ordem em todas as suas formas, seja em seu aspecto pacífico, seja no furioso; seja nas situações agradáveis, seja nas desagradáveis. Por compreender que agradável e desagradável são conceitos subjetivos, derivados de seus próprios padrões de gostos e aversões, o devoto entende que o universo não existe para satisfazê-los; ao contrário, é ele que acomoda o universo como ele é, agindo da melhor maneira a partir de então, focando no Dharma, ao invés de focar na satisfação de seus gostos e aversões. Com isso, recebe os frutos de suas ações com maturidade, entendendo que tudo deriva desta Ordem infalível em que podemos confiar, ao invés de temer.

O autoconhecimento conduz à liberdade do medo

Com entendimento sobre Īśvara, o indivíduo é capaz de lidar relativamente com seus medos, diminuindo sua força e mesmo os acomodando como fazendo parte dessa mesma Ordem. Entretanto, a liberdade do medo só ocorre de fato ao colocar fim a sua causa. De acordo com o Swami Paramarthananda, além daqueles três meios para se lidar com o medo existe o quarto meio,

que resolve definitivamente o problema, por colocar fim ao medo fundamental: Brahmavidyā, o autoconhecimento.

Todo medo parte da dualidade sujeito-objeto. Por existir um "outro", há o medo fundamental da limitação, da morte, do fim. Esse medo é muito real, enquanto essa dualidade é vista como real. Vedānta, porém, questiona a verdade dessa dicotomia, revelando que é, de fato, aparente.

Em qualquer situação, sempre posso dizer que eu sou o sujeito, diante do qual tudo o mais é objeto de minha observação. Assim, eu sou sujeito, todo o universo é objeto, e essa é a dualidade. Nesta concepção, temos que eu, o sujeito, sou separado, diferente e independente do restante do universo, e por isso há o outro, me limitando. Mas então, qual o limite que separa o sujeito do objeto? Se é o corpo, então o corpo é sujeito; mas se sou capaz de observar meu próprio corpo, então meu corpo é objeto, não sujeito. Da mesma forma, minha mente pode ser observada; sou capaz de reconhecer as emoções que afloram, o conhecimento que tenho e mesmo a ignorância sobre algum assunto. A mente, sendo nada mais do que pensamentos, pode ser observada, e por isso é também objeto.

Removendo todos os objetos, que incluem meu corpo e minha mente, o que resta como sujeito? Na ausência de todas as coisas, como por exemplo no sono profundo, onde nada há, também estou presente, como testemunha daquele vazio. Ou em *japa*, quando repetimos um mesmo mantra, reconhecemos que estamos presentes durante o pensamento do mantra, e também no intervalo entre eles. O que se encontra ali é nada além de Consciência, uma presença que, de fato, é a Existência, sem formas, sem limitações. Essa Consciência é a base de onde os pensamentos surgem, e onde os pensamentos se dissolvem, sendo a verdade do sujeito. Mas todos os objetos são conceitos, e por isso são nada além de pensamentos. Portanto, surgem e se dissolvem nessa mesma Consciência. Ninguém

pode falar sobre uma mesa sem antes conhecê-la, ou sem antes ela existir. Existência, portanto, que é Consciência livre de limitação, é a natureza da mesa, assim como de todo o universo. Assim, Consciência é a natureza do sujeito, e também do objeto. Nesse momento, reconhecemos que a dualidade é, de fato, aparente, existindo somente com relação às formas; fundamentalmente, só há uma unidade, um único Absoluto que se encontra em todo lugar, livre das dualidades aparentes, não-dual. Isso é Advaita, a não-dualidade, que é a natureza do indivíduo e de todo o Universo.

Se tudo o que existe é Consciência, então que "outro" existe? O Eu que sou não é diferente do Eu de todos os outros seres e, portanto não há, de fato, outro. Se não há realmente um outro, qual a razão do medo? Sou capaz de ver a mim mesmo em todos os seres, em todo o universo. De acordo com a *Īśa Upaniṣad*:

यस्मिन्सर्वाणि भूतान्यात्मैवाभूद्विजानतः ।

तत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः ॥

yasminsarvāṇi bhūtānyātmaivābhūdvijānataḥ |

tatra ko mohaḥ kaḥ śoka ekatvamanupaśyataḥ ||

Que ilusão e que sofrimento há para aquele que tem a visão da Unidade, na qual todos os seres são reconhecidos como sendo ele mesmo? (*Īśa Upaniṣad)*

Narasiṃha – o Ser em todos os seres

Essa Consciência é Ātmā, o Eu, e também é Brahman, o Absoluto. Em última instância, Narasiṃha representa o Ātmā, que se encontra além de toda dualidade. Hiraṇyakaśipu estabeleceu limites muito específicos para que pudesse ser derrotado, sempre através de dualidades: não poderia ser morto nem de dia nem de noite; nem em ambientes externos, nem internos; nem na terra nem no céu; nem por homens, nem por animais; nem por algo vivo, nem por algo inerte.Essas diferentes dualidades representam todas as dualidades do universo, tais como frio e calor, alto e baixo, grande e pequeno, agradável e desagradável, adequado e inadequado. Em última instância, representam a dualidade fundamental de sujeito e objeto. Todas essas dualidades pertencem às formas, constituindo espectros das possíveis características que algo pode ter.

Representando o Ātmā, Narasiṃha também indica os meios para a aquisição de seu conhecimento. Ele rasga o ventre do *asura*, local associado ao *chakra Manipura*, relacionado à constituição do próprio indivíduo, seu ego. Suas garras pontiagudas e brilhantes representam o conhecimento, que vai profundamente no questionamento sobre quem é, de fato, o Eu.

Cada polo dessas dualidades só existe em referência ao outro polo, e por isso ao definir uma característica o fazemos com base em comparações com outros objetos, sendo parâmetros sempre relativos. Entretanto, as formas estão penduradas em uma mesma base de realidade, que sustenta todas as dualidades, mas que se encontra livre delas, da mesma forma como o espaço que sustenta a dualidade grande-pequeno, mas ele mesmo não pode ser definido através dela. Escondido por detrás de toda dualidade, presente em ambos os polos de cada uma delas, oculto e difícil de ser conhecido, encontra-se a base fundamental de todas as coisas, a verdade tanto do sujeito quanto do objeto, que é o Ātmā.

Narasiṃha surge do meio da coluna dividindo-a em dois, demonstrando ser aquele Ātmā que se encontra oculto por detrás de toda dualidade. Em seguida, vai além de todas as dualidades estipuladas por Hiraṇyakaśipu: sendo metade homem, metade leão, não era nem animal nem homem; era o momento do crepúsculo, nem dia nem noite; ele o leva até a soleira da porta, não sendo ambiente interno nem externo; coloca-o em sua coxa, não sendo terra nem céu; perfura seu ventre com suas garras, não utilizando nem armas nem mãos; também, as garras fazem parte do corpo e crescem, não sendo algo morto, mas tampouco é vivo, uma vez que não há sensibilidade nelas. Dessa forma, Narasiṃha não é afetado por nenhuma dualidade, da mesma forma que o Ātmā não é tocado por nenhum dos pares de opostos.

Representando o Ātmā, Narasiṃha também indica os meios para a aquisição de seu conhecimento. Ele rasga o ventre do *asura*, local associado ao *chakra Manipura*, relacionado à constituição do próprio indivíduo, seu ego. Suas garras pontiagudas e brilhantes representam o conhecimento, que vai profundamente no questionamento sobre quem é, de fato, o Eu. Narasiṃha penetra suas garras no ventre do *asura* arrancando suas vísceras, em especial seus intestinos, que coloca em torno de seu

próprio pescoço e o utiliza como um adorno, tendo sua face e sua juba cobertos pelo sangue de Hiraṇyakaśipu. A violência e agressividade descrita indica a urgência do indivíduo em pôr fim ao sofrimento, que reflete em *mumukṣutvam*, o desejo pela liberação e pelo conhecimento que resulta nele, qualificação fundamental ao estudante de Vedānta.

Os intestinos indicam a vitória de Narasiṃha, representando a vitória do conhecimento sobre a ignorância. A imagem, conforme a história menciona, remete a um leão que acabou de caçar um elefante, mantendo sua cabeça envolta pelos intestinos do animal enquanto devora suas vísceras. A ignorância, juntamente com todo o sofrimento derivado dela, é completamente consumida pelo conhecimento. Essa imagem é consolidada quando, por fim, Narasiṃha alcança o coração do *asura*, o arranca e o rasga completamente, descartando-o. O âmago do problema, que é a ignorância sobre si mesmo, é eliminado. Reconhecendo sua natureza como sendo o Ser Absoluto, diante do qual não existe outro, há a eliminação total do medo e do sofrimento, liberando o indivíduo.

Tendo por fim derrotado Hiraṇyakaśipu, Narasiṃha senta em seu trono, que na realidade é o trono de Indra, o rei dos *devas*. Naquele que é o maior dos tronos, no maior dos salões, Narasiṃha se mantém firme e imóvel, imperando sozinho, sem ninguém para desafiá-lo nem para adorá-lo, preenchendo completamente um silêncio profundo com sua presença. Essa descrição remete novamente ao Ātmā, que permeia todas as coisas, imutável e eterno, preenchendo até mesmo o silêncio, sendo único e ilimitado. Também descreve o sábio, que reconhece a si mesmo como sendo esse Ātmā, e por isso compreende que o outro é, de fato ele mesmo, não havendo realmente quem o insulte nem quem o elogie. Por isso, é capaz de lidar com qualquer pessoa e situação, com equanimidade e tolerância.

O silêncio é quebrado pelas manifestações de alegria pela vitória de Narasiṃha. Prahlāda então o reverencia, apaziguando o *avatāra*, que toca em sua testa removendo o medo de todas as pessoas.

Nesse toque, Narasiṃha e Prahlāda se tornam um único, representando a visão de identidade entre Jīva, o indivíduo, e Īśvara. De fato, a maior devoção é descobrir que não há realmente devoto e objeto de devoção; ambos são o mesmo Ātmā, livre de limitação. Esse conhecimento também é representado na própria forma de Narasiṃha. Seu corpo humano, curto com cintura fina, representa o indivíduo, pequeno diante do Todo; sua cabeça de leão, considerado o animal mais majestoso, com juba e mandíbulas enormes e brilhantes, representa Īśvara, aquele que tudo governa e portador de toda glória. Em uma única forma, indivíduo e Todo são representados como um único ser, diante do qual toda a dualidade e o medo se dissolvem - Narasiṃha, aquele eterno que impera sozinho no silêncio do maior de todos os salões: o coração de todos os seres.

Patrick van Lammeren é discípulo da professora Gloria Arieira desde 2004. Dá aulas de Vedānta e simbolismo védico e faz parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir

Revisão
Zulmira da Silva